

## Rezept

# Chili con atún

Ein Rezept von Chili con atún, am 04.10.2023

## Zutaten

<b>150 g</b> Tunfischfilet	<b>1 EL</b> Zitronensaft
Salz	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>2</b> rote Chilischoten
1/2 rote Paprikaschote	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
<b>2 TL</b> Paprikapulver, edelsüß	<b>1 TL</b> brauner Zucker
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> Aceto balsamico
<b>200 g</b> passierte Tomaten	<b>300 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1 EL</b> Tomatenmark	<b>100 g</b> Mais (aus der Dose)
<b>100 g</b> Kidney-Bohnen (aus der Dose)	<b>4 TL</b> gehackte Korianderblättchen
<b>2 EL</b> saure Sahne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

## Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Chilischoten entkernen, fein hacken. Paprika putzen, waschen, in Würfel schneiden. Kreuzkümmel, Paprikapulver und Zucker mischen.
2. Die Zwiebel im heißen Öl glasig braten. Knoblauch, Chili und Paprika 1 Min. mitdünsten. Gewürz-Zucker-Mix und Essig unter Rühren kurz mitbraten. Tomaten, Gemüsebrühe und Tomatenmark zufügen, die Suppe einmal aufkochen lassen.
3. Den Mais und die Bohnen dazugeben, die Suppe abschmecken. Den Tunfisch darin bei schwacher Hitze in 5 Min. garziehen lassen. Korianderblättchen in die Suppe rühren. Diese erneut abschmecken, auf zwei Teller verteilen, je 1 Klecks Sahne hineinsetzen und mit Koriander bestreut servieren.