

Rezept

Chili con atún

Ein Rezept von Chili con atún, am 04.12.2024

Zutaten

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