

Rezept

Chilibohnen mit Knoblauchbrot

Ein Rezept von Chilibohnen mit Knoblauchbrot, am 30.04.2025

Zutaten

2	größere Zwiebeln	je 1 große rote, grüne und gelbe Paprikaschote
4	getrocknete Chilischoten	2 EL Olivenöl
1 TL	getrockneter Thymian	200 ml Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark	2 Dosen gegarte Kidneybohnen (je etwa 250 g Abtropfgewicht)
	Salz und Zucker	1/2 Bund Petersilie
4	Knoblauchzehen	50 g weiche Butter
	1/2 Baguette	100 g saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Chilischoten zerkrümeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin mit dem zerriebenen Thymian und den Chilis andünsten. Mit der Brühe aufgießen und das Tomatenmark untermischen. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. schmoren.
3. Inzwischen die Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Unter das Gemüse mischen, mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken und nochmals etwa 5 Min. garen.
4. Währenddessen Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und mit der Petersilie sehr fein hacken. Mit etwas Salz unter die Butter mischen. Baguette längs aufschneiden, quer halbieren. Mit der Knoblauchbutter bestreichen und im Ofen (Mitte) etwa 5 Min. aufbacken.
5. Das Chili abschmecken, in Teller verteilen und mit je 1 Klecks saurer Sahne garnieren. Knoblauchbrot dazu servieren.