
Typ: Fleisch

Quelle: EuTfJT, 2005, 47

Bemerkungen: 1 TL Chilipulver reicht für normal Sterbliche!
Hähnchenbrust geht auch.
Kreuzkümmel halte ich für wesentlich; steht nicht im Originalrezept.

Zutaten: Für 4 Portionen

400 g Putenoberkeulenfleisch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Tl Chilipulver
1 TL frisch gemahlener Kreuzkümmel
2 El Öl
1 rote und gelbe Paprikaschote
1 El Öl
1 Dose Pizzatomen (425 g EW)
400 ml Gemüsebrühe
je 1 Dose abgetropfte Kidneybohnen und weiße Bohnen (425 g EW)
2 El Erdnusscreme
1 Frühlingszwiebel
Salz und Pfeffer
etwas saure Sahne

Rezept:

1) 400 g Putenoberkeulenfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. 2 Zwiebeln fein hacken, 2 Knoblauchzehen pressen. Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch mit 2 Tl Chilipulver, Kreuzkümmel und 2 El Öl in einer Schüssel mischen. Salzen, pfeffern und 10 Min. ziehen lassen.

2) Je 1 rote und gelbe Paprikaschote entkernen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne die Fleischmischung bei starker Hitze anbraten, dann in einen großen Topf geben. Paprikawürfel in 1 El Öl in der Pfanne anbraten und zum Fleisch geben.

3) 1 Dose Pizzatomen (425 g EW) und 400 mL Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 25 Min. sanft kochen lassen.

4) Nach 10 Min. je 1 Dose abgetropfte Kidneybohnen und weiße Bohnen (425 g EW) dazugeben. 2 El Erdnusscreme unterrühren. Das Weiße und Hellgrüne von 1 Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Das Chili mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas saurer Sahne und Frühlingszwiebeln garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion: 35 g E, 16 g F, 18 g KH = 370 kcal (1545 kJ)