

# „Svens schnelle Chilibohnen“ (Beispielrezept)

## Zutaten

für 4 Portionen (wichtig, unbedingt angeben)

2 mittelgroße	Schalotte(n), grob gewürfelt
3 Zehen	Knoblauch, fein gewürfelter frischer
4 EL	Pflanzenöl, neutrales (Raps/Sonnenblume)
1 EL	Margarine
10 kleine	Champignons, geviertelt
6	Cherrytomate(n), geviertelt
1 Zweig/e	Rosmarin, frischer, gehackt (oder 1 TL getrockneter)
250 g	Mais, abgetropft
250 g	Kidneybohnen, incl. Flüssigkeit aus der Dose
3 EL	Tomatenmark
nach Belieben	Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
1 – 3 Messerspitzen	Chiliflocken
nach Belieben	Petersilie, glatte, mittelfein gehackt als Deko

## Zubereitung (möglichst genau beschreiben, besondere Garverfahren erklären)

- Zunächst das Öl in der (hohen) Pfanne auf höchster Stufe heiß werden lassen. Einen Schalottenwürfel beim Heißwerden in die Pfanne geben. Sobald sich daran Blasen bilden, zunächst die Margarine zum Schmelzen und dann Schalotten und Knoblauch in die Pfanne geben. Beides leicht glasig werden lassen und dann das Tomatenmark zufügen und kurz unter Umrühren mit anrösten.
- Jetzt die Champignonviertel zugeben und kurz mit anbraten (häufiger Umrühren). Die Champignons sollen nicht zu sehr "verschrumpeln" und werden nur kurz von allen Seiten angeröstet.
- Jetzt die Kidney-Bohnen mit der Flüssigkeit aus der Dose sowie den abgetropften Mais und den Rosmarin zugeben und gründlich umrühren. Die Hitze auf 3/4 reduzieren und vorsichtig salzen und pfeffern (das endgültige Abschmecken folgt erst zum Schluss).
- Jetzt die Flüssigkeit der Bohnen bis zur gewünschten Sämigkeit verkochen lassen. Der Großteil der Flüssigkeit sollte verschwunden sein. Sobald die erreicht ist, die Hitze auf "halbe Kraft" reduzieren und die Cherrytomaten und den Paprika zufügen. Die Tomaten sollen nur mit warm werden und nicht verkochen.
- Zum Schluss dann mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

## Anrichten

Das Chili auf einem Teller anrichten und als Deko die Petersilie darüber streuen. Zum Gericht passen Fladen-, Toast-, oder Ciabatta-Brot, frisch geröstet oder getoastet.

## **Besondere Hinweise**

Wenn Garzeiten (wie Schmoren) wichtig sind, dann bitte dazuschreiben.