



FEURIGES BOHNENRAGOUT MIT JALAPEÑOS

👉 FÜR 4 ANHÄNGER VON FEURIG-SCHARFEN SPEISEN 👈

- 2 Dosen Kidney Bohnen
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- 1 Dose Mais
- 1 Stange Porree
- 2 Stück Jalapeños
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Bohnenkraut
- 1 Glas Gemüsebrühe
- ½ Liter Wasser
- Öl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

Den geputzten Porree in Scheiben schneiden, die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch hacken. Anschließend alles mit Öl in einem weiten Topf kurz anbraten.

Jetzt die Tomaten zerkleinern, zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben und mit dem Wasser auffüllen. Erneut kurz erhitzen. Nun die in Scheiben geschnittenen Jalapeños mit den Bohnen und dem Mais hinzufügen.

Das Gemüse erneut kurz aufkochen lassen und dann für ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe weiter köcheln lassen.

Jetzt noch mit etwas Bohnenkraut und einer Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und fertig ist der feurig-scharfe Gaumenschmaus!

Tipp

Frisches Baguette
schmeckt prima zum
Bohnenragout und hilft
zudem, die Schärfe etwas
zu neutralisieren.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!

