

Kartoffel-Bohnen-Chili mit mariniertem Rindersteak



Zutaten für 2 Personen:

- 3 - 4 Kartoffel gewürfelt
 - 150 g mittelfeine weiße Bohnen (Konserve gekocht)
 - 150 g Kidney Bohnen (Konserve gekocht)
 - 150 g Kenia Bohnen oder Flachbohnen (saisonal) geputzt
 - 2 Schalotten, in feine Würfel geschnitten
 - 2 Knoblauchzehen, in feine Würfel geschnitten
 - 300 ml kräftige Gemüsebrühe
 - 4 Tomaten gewürfelt
 - 1 Chili in feine Ringe geschnitten
 - 1 - 2 Knoblauchzehen gehackt
 - Olivenöl
 - Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
-
- 2 Stück Hüft- oder Rumpsteak
 - 2 EL Soja-Sauce
 - BBQ-Gewürz nach Geschmack
 - 2 EL Olivenöl
 - Öl zum Braten



Zubereitung:

Sojasauce, Olivenöl und BBQ-Gewürz verrühren.

Steaks in 5 mm Streifen schneiden, in der Marinade wenden und je nach Geschmack 2 bis 3 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur marinieren.

Knoblauch- und Schalottenwürfel in Olivenöl hell anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, gewürfelte Kartoffeln, Tomaten und Chili zugeben.

Zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Geputzte und in 2 cm Stücke geschnitten grüne Bohnen zugeben und weitere 10 Minuten garen. Zum Schluss die vorgegarten weißen und roten Kidney Bohnen nach Belieben zugeben.

Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Fleischstreifen in einer heißen Pfanne von beiden Seiten nach und nach hellbraun anbraten und beim Servieren zu dem Kartoffel-Bohnen-Chili geben.

Tipp:

Kartoffeln können beim Bohnenragout von Anfang an auch vorgegart dazugegeben werden und mit den Bohnen zusammen erwärmt werden.

Etwas Curry und frischer Koriander geben diesem Bohnen Ragout einen frischen Geschmack.

Anstelle von Fleisch können Sie dieses Gericht mit Fisch oder einfach mit knusprigem Brot zwischendurch genießen.

Wer aus dem Bohnenragout einen Tapa machen möchte, sollte beim Kochen 1 bis 2 Stück Chorizo (Paprikawurst) in Scheiben dazugeben.

Zubereitungszeit 50 Minuten

