



aareguet.ch Chili mit Aareböhndli

Zutaten für 4 Personen

200 g aareguet.ch Böhndli
1 l Wasser
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Paprikaschote
2 Dosen Tomaten geschält, à 400 g
1/2 Tube Tomatenmark
Salz und Pfeffer
1/2 TL Kreuzkümmelpulver
2 Gewürznelken
1/2 TL Zimtpulver
Chilipulver, je nach Schärfewunsch
2 EL Zucker
4 Zweige Koriander, frisch gehackt

Vorbereitung

Schwarze Aareböhndli kalt abspülen, um eventuelle restliche Verschmutzungen zu entfernen. Mit ausreichend Wasser ca. 12 Stunden einweichen, da sich dadurch die Kochzeit verkürzt und Bohnen schneller gar werden.

Zubereitung

1. Das Wasser, in dem die Aareböhndli eingeweicht wurden, entsorgen
2. Frisches Wasser aufkochen
3. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf die niedrigste Hitze- stufe stellen und Schwarzen Aareböhndli ca. 60 bis 90 Minuten bei geschlossenem Deckel mit reichlich Wasser köcheln lassen.
4. Zwischendurch die Konsistenz prüfen.
5. Erst nach dem Kochen salzen.
6. Zwiebeln und Knoblauch hacken und in Öl anbraten.
7. Gekochte Bohnen dazugeben.
8. Würzen und Tomaten beifügen.
9. Nach 40 Minuten mit Tomatenmark andicken und zum Schluss den Koriander darüber streuen.

weitere Infos ↴

