



# aareguet.ch Chili mit Aareböhdli

## Zutaten für 4 Personen

200 g aareguet.ch Böhdli  
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 Aareböhdli 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 Aareböhdli eingeweicht wurden, entsorgen
2. Frisches Wasser aufkochen
3. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf die niedrigste Hitze-  
stufe stellen und Schwarzen Aareböhdli 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 ↓

