

Mexikanische Bohnenpfanne bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 kleine Zwiebel, 375 gr Rinderhack, 1 Eigelb, Salz, frischgemahlene schwarze Pfeffer, 1 Spritzer Worcestersauce, 4 Tomaten, 1 Gemüsezwiebel, 1 kleine Dose Kidney-Bohnen, 2 grüne Chilischoten, 1 rote Paprikaschote, 3 Esslöffel Soja Öl, 1 Bund Petersilie, Chilipulver, 1 Esslöffel Senf.

Die Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit dem Hackfleisch und dem Eigelb in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce würzen und verkneten. Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen.

Die Tomaten mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Vierteln, die Kerne und den Stielansatz entfernen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und in Spalten zerteilen. Die Kidney-Bohnen in ein Sieb abgießen und abbrausen. Die Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Die Paprikaschote waschen, vierteln und von Stielansatz, Kerngehäuse und Trennhäuten befreien. Beliebig zerkleinern.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hackbällchen darin von allen Seiten in ca. 10 Min. goldbraun braten. Dann herausnehmen und beiseite stellen.

Im verbliebenen Öl die Tomatenviertel langsam schmelzen. Dann die Zwiebelspalten, die Bohnen, die Chili- und Paprikastücke ebenfalls zu den Tomaten geben. Alles miteinander mischen und ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Mit Salz, Senf und Chilipulver abschmecken. Dann die Hackbällchen in die Pfanne geben, wieder erwärmen.

Inzwischen die Petersilie unter fließendem kaltem Wasser abbrausen, trockenschwenken und fein hacken. Vor dem Servieren über die Bohnenpfanne streuen.