

Zwei-Bohnen-Chili

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 120 g (aus dem Glas) Kidneybohnen
- 240 g (aus dem Glas) schwarze Bohnen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 50 ml (nach Wunsch vegane) Gemüsebrühe
- 400 g stückige Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 3 Stängel Koriander

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften fein hacken. Beide Bohnensorten in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Chili mit dem Kreuzkümmel darin andünsten. Gemüsebrühe und stückige Tomaten dazugießen. Anschließend beide Bohnensorten hinzufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren. Zuletzt kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Das Bohnen-Chili auf Teller verteilen und mit dem Koriander bestreuen.

Quelle: Dr. Riedls 20:80 Expressküche: Abnehmen nach dem Erfolgsprinzip, Verlag GU

Nährwerte pro Portion:

circa 330 kcal, 14 g Eiweiß, 13 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 15 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Akne
Arthrose
Blasenentzündung
Bluthochdruck
Brustkrebs-Nachsorge
Diabetes
Fersensporn
Fettleber
Fettstoffwechselstörung
Fibromyalgie
Fußpilz
Hämorrhoiden
Hashimoto
Herpes
Metabolischem Syndrom

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 16.01.2023

Koch/Köchin: Matthias Riedl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen