



Kidneybohnen-Chili mit Kräuterbaguette

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kidneybohnen	800 g
Schalotten	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Karotten	4 St.
Öl	1 EL
Kreuzkümmel	0.5 TL
Tomaten, gehackt	800 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Zucker	
Thymian, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	2 EL
Baguette	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Ofenrost, Sieb

1. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen, der Länge nach vierteln und klein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schalotte, Paprika, Karotte und Kreuzkümmel darin ca. 3 Min. anbraten. Kidneybohnen und Tomaten zugeben, mit Balsamico, Salz, Pfeffer, Chili und Zucker würzen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Gelegentlich umrühren.
3. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel Butter mit Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Baguette leicht schräg im Abstand von ca. 2 cm ein-, aber nicht durchschneiden und alle Einschnitte mit etwas Kräuterbutter einstreichen. Baguette auf einem Rost im Ofen ca. 8–10 Min. goldgelb backen.
4. Kidneybohnen-Chili würzig abschmecken. Kräuterbaguette aus dem Ofen nehmen und zusammen auf Tellern angerichtet servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 500 kcal

Kohlenhydrate 86 g

Eiweiß 20 g

Ballaststoffe 20 g

Fette 11 g
