Kartoffel-Chili mexikanische Art

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 800g Kartoffel(n)
» 1 Dose Kidneybohnen
» 1 Dose Mais
» 4 Lauchzwiebel(n)
» 1 rote Paprika
» 1 gelbe Paprika
» 3 EL Sesamöl
» Salz
» Chilipulver
» 500ml Tomatensaft
» etwas Tabasco
» 4 EL Crème fraîche

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 15min garen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

2. Kidneybohnen, Mais in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Stücke teilen. Paprikaschoten abbrausen, halbieren, putzen, entkernen und grob würfeln.

3. Paprika, Lauchzwiebeln und Kartoffelscheiben in einer Pfanne im heißen Öl ca. 5min anbraten. Mit Salz, Chilipulver würzen.

4. Den Tomatensaft angießen und aufkochen lassen. Ca. 5min garen. Kidneybohnen sowie Mais zufügen und erhitzen. Mit Salz und Tabasco pikant abschmecken. Die Crème fraîche zum Kartoffel-Chili reichen.

Nährwerte: 430kcal/E16g/F9g/KH64g pro Portion

angelegt am: 31.08.2004 Rezept-Nr: 1261

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke