



Bohnen-Paprikatopf

Zutaten

500	g	Weißer Bohnen gegart (ca. 200 g Trockengewicht)
600	g	Schnitzfleisch
6		Zwiebeln
3		rote Paprikaschoten
etwas		Sambal Olek
4		Knoblauchzehen
1	TL	Rapsöl
2		Lorbeerblätter
2		Zweige Rosmarin oder 1 TL getr.
1	TL	gemahlener Kümmel
		jodiertes Salz, Paprika
2	EL	Tomatenmark
150	g	fettarmer Joghurt

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht einweichen und dann zugedeckt ca. 1 ½ Std. bei mäßiger Hitze garen lassen (zwischendurch abschäumen). Die Zwiebeln pellen und in Längsspalten schneiden; die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden und die Knoblauchzehen pellen und pressen. Das Fleisch in kleine Würfel oder Streifen schneiden.

Das Öl in einem großen Topf mäßig erhitzen und das Fleisch darin anschmoren. Wenn das Wasser verdampft ist, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitschmoren. Anschließend die restlichen zerkleinerten Zutaten sowie die Lorbeerblätter, das Salz, Sambal Olek, Kümmel und den Rosmarin zufügen und würzen. Anschließend die Bohnen mit etwas Kochwasser sowie Tomatenmark dazugeben und aufkochen. Das ganze kräftig abschmecken.

Das ganze eine halbe Stunde im fest verschlossenem Topf weitergaren. Den Joghurt unterrühren (nicht mehr kochen)

Dazu kann man noch Kartoffeln reichen.

Nährwerte pro Person

bei 6 Portionen

Kilokalorien	:	259	Kilojoule	:	1086
Eiweiß	:	33 g	Ballaststoffe	:	12 g
Fett	:	4 g			
Kohlenhydrate	:	21 g			