

Menu

Frijoles Antioqueños, Reis und Hohrückensteak

Zutaten Frijoles Antioqueños (für 4 Pers.)

1 Dose Kidneybohnen (400g) oder getrocknet
2 Rüebli
1/2 TL Salz
1 grosse Kartoffel
1 EL Pflanzenöl
1 kleine Dose Tomaten in Stücken (200g)
400 ml Wasser
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Koriander
1 1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Chili
Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

Kartoffeln und Rüebli schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln fein hacken und den Knoblauch pressen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln leicht andünsten. Den Knoblauch, Rüebli, Kartoffeln und die Tomaten zugeben und mit Salz, Kreuzkümmel und Chili würzen. Danach für ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Bohnen und Koriander dazugeben und weitere 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.