

Kubanischer Eintopf

Für zwei Personen

300 g Rindermett	1 Baguette	2 Fleischtomaten
2 reife Bananen	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischoten	250 ml passierte Tomaten	1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	200 ml Sahne
4 EL Olivenöl	Honig, Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden und im Olivenöl anbraten. Anschließend das Rindermett dazugeben und mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren. Die Fleischtomaten kurz in heißes Wasser legen und häuten. Die Kerne entfernen und klein schneiden. Die Tomaten mit den passierten Tomaten zu dem Rindermett geben. Die ganze Chilischote dazugeben. Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und der Sahne abschmecken. Zum Schluss die in Viertel geschnittenen Bananen zugeben und mit kochen, so dass Sie ihr Aroma abgeben können. Mit etwas Honig abschmecken. Das Kubanisch Stew auf einem Teller anrichten. Einige Baguettescheiben dazugeben und servieren.

Gudrun Holz am 22. August 2013