

Chili-Topf aus dem Ofen

Für 5 Personen:

1 Dose (425 ml) Kidney-Bohnen	1 Dose (425 ml) Maiskörner	2 Bund Lauchzwiebeln
1 kg Schweinegulasch	2-3 EL Öl	Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Mehl	2 TL Gemüsebrühe	100-150 ml Thai-Chili-Sauce
1 Dose (850 ml) Tomaten	1/2 Bund Petersilie	

Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Mais ebenfalls abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Fleisch trockentupfen und evtl. kleiner würfeln.

Öl in einem Bräter oder Schmortopf erhitzen. Fleisch portionsweise darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Lauchzwiebelringe im Bratfett kurz andünsten.

Gesamtes Fleisch wieder zugeben. Mehl darüberstäuben und anschwitzen.

3/8-1/2 l Wasser, Brühe und Chili-Sauce einrühren. Bohnen, Mais und Tomaten samt Saft zugeben, Tomaten etwas zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles aufkochen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Um-luft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 3/4 Stunden schmoren.

Abschmecken. Petersilie waschen, fein schneiden und darüberstreuen.

Dazu schmecken Taco-Chips und Schmand.

NN am 17. April 2021