

# Pikantes Chili mit schwarzen Bohnen

## Zutaten (4 Personen)

400 g schwarze gekochte Bohnen \*  
2 EL Bio-Olivenöl Solidale Italiano\*  
1 Zwiebel  
5 Knoblauchzehen  
1 TL Kreuzkümmel \*  
1 TL mildes Chilipulver \*  
1 rote Paprika  
1 Karotte  
400 g frische Tomaten  
1 Bund Koriander  
Salz und Pfeffer \*

\*Fair Trade Produkt erhältlich in den Südtiroler Weltläden

## Zubereitung

Die Bohnen über Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgießen, die Bohnen in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken und 10 Minuten kochen. Dann die Hitze reduzieren und die Bohnen etwa 1 ½ Stunden garen. Anschließend gut abtropfen lassen. Etwa die Hälfte des Koch Suds auffangen und beiseite stellen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin etwa zwei Minuten anbraten.

Kreuzkümmel und Chilipulver zufügen und kurz mitbraten.

Dann Paprika, Karotten und Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten.

Die Hälfte des Korianders, die Bohnen, den Koch Sud, sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und alles 30-45 Minuten köcheln, bis die Sauce eingedickt ist, dann den restlichen Koriander einstreuen und servieren.

