

# BOHNEN REZEPTE



## Rezept 5

### Chili con Wachtelbohnen – senza Carne

Nach dem Rezept von MARKUS BIEDERMANN, Eidg. DIPL. Küchenchef und Diplom-Gerontologe, [forum99.ch](http://forum99.ch)

#### Zutaten:

400	g	Wachtelbohnen (Pintobohnen), über Nacht im kalten Wasser eingeweicht.
4	EL	Olivenöl
1		Zwiebeln
3		Knoblauchzehen
3		Jalapenos
3	Stck.	Peperoni farbig
1	g	Fenchelkonolle
2	EL	Tomatenmark
400	g	Pelati in Würfel
60	g	Sojaschnetzel
3	dl	Bouillon, rassig gewürzt
1	Bd.	Schnittlauch, fein geschnitten
		Salz und Pfeffer
		wenig Cayenne oder Tabasco
		Kreuzkümmel

#### Zubereitung

- 1. Schritt** Alle Zutaten abwägen und bereitstellen.
- 2. Schritt** Bohnen am Vorabend einweichen.  
Sojaschnetzel: 3 dl Gemüsebouillon aufkochen, Sojaschnetzel beifügen und auf kleinem Feuer zugedeckt ziehen lassen.  
Die gesamte Masse unter Punkt 3 beifügen.  
Empfehlung: nur die Hälfte des Gemüses mit den Bohnen ansetzen, die andere Hälfte 10 Minuten vor Gar-Ende begeben.



#### Gewusst?

Wachtelbohnen gehören bei uns zu den weniger bekannten Bohnenarten. Sie sind vor allem in einigen nord- und südamerikanischen Ländern ein bekanntes und traditionelles Lebensmittel.

Ihren deutschen Namen verdanken die Bohnen ihrem Aussehen im getrockneten Zustand: Sie sind hellbeige bis rosa gefärbt und rot-braun gesprenkelt. Dieses Muster erinnert an die Schale von Wachteleiern. Gekocht entwickeln sie eine einheitliche hellbraune Färbung. Wachtelbohnen werden auch Pintobohnen genannt.

- 3. Schritt** Die Zwiebelwürfel, gehackter Knoblauch im Olivenöl andünsten, die Hälfte des Gemüses begeben und mitdünsten. Tomatenmark zugeben und mitdünsten. Eingeweichte, abgeschüttete Wachtelbohnen begeben, mit den Pelatti und dem eingeweichten, Sojaschnetzel auffüllen  
Würzen mit Kreuzkümmel, Pfeffer, Cayenne oder Tabasco. Salz erst am Schluss begeben
- 4. Schritt** Das Wachtelbohnen-Chili auf kleinem Feuer ca. 1 Std. sanft schmoren. 10 Minuten vor dem Garen die 2te Hälfte des Gemüses begeben - weiter köcheln. Abschmecken
- 5. Schritt** Anrichten und mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

**Tipp:**

- Kreuzkümmel am Anfang in der Pfanne ein wenig anrösten
- Die Bohnen einweichen in gesalzenem Wasser
- Wenn's juflet: Dosen Wachtelbohnen oder Dosen Borlottibohnen nehmen (Doch der Geschmack der Wachtelbohne ist der Hammer!)
- Wenn's nochmehr «juflet»: Bohnen separat kochen mit Natron.

**Servieren mit:**

- Frisches Brot
- Zitronen-Safranreis
  - Hurtiges Rezept
    - 1 Tasse Langkornreis
    - 1.5 Tassen Wasser
    - 1 Bouillonwürfel
    - 2 El Olivenöl
    - 1 Knoblauchzehe fein gehackt
    - 1 Zwiebel fein geschnitten
    - 1 Prise Safran
    - Halbe Peperoncini
    - Halbe Zitrone (Schale und Saft)

