



Herzhaftes Schoko-Chili - Süß und Scharf

Zutaten

- 2 große Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 200-400 ml Wasser
- 500g passierte Tomaten
- 50g dunkle Schokolade
- 2 getrocknete Chilischoten, zerbröselt
 - 1 TL Zimt
 - 2 TL Koriander
 - 2 TL Kurkuma
 - 1 TL Paprikapulver
 - 2 TL Oregano
 - 2 EL Sojasauce
 - 2 TL Zucker
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1TL Salz
- 500g Bohnen, egal ob schwarz, rot oder weiß

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden und mit ein bisschen Öl in der Pfanne anbraten. Dann ca. 200ml Wasser und die passierten Tomaten hinzufügen. Wenn es leicht köchelt, die Schokolade in kleinen Stücken hinzugeben und schmelzen lassen. Auch die Gewürze und die Bohnen können jetzt in die Tomatensauce gegeben werden. Bei offenem Deckel und leichter Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sehr lecker und extrem schnell gemacht. Natürlich kann man auch mit frischen Kräutern arbeiten, mehr oder weniger Chilischoten hinzufügen oder die Bohnen selber einweichen und kochen lassen. Das Rezept soll nur ein Grundgerüst geben.