

Mexikanische Rindfleischbällchen

ZUBEREITUNG

Die Bohnen über Nacht einweichen. Die Semmeln in warmem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit dem Faschierten, den Eiern und feingeschnittenen Zwiebelwürfeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und zu kleinen Bällchen formen. Die Fleischbällchen in einer hohen Pfanne anbraten. Den Knoblauch fein hacken und mit anbraten. Die Tomaten zerkleinern und mit dem Saft dazu geben. Die Bohnen dazugeben und alles abgedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Die Paprika in Streifen schneiden, mit dazugeben und nochmals 5 Min. mit dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Tipp: Dazu Uncle Ben's Langkorn-Wildreismischung servieren.



ZUTATEN

600 g Faschiertes vom Rind

2 Stk. trockene Semmeln

2 Eier

2 Eier

1 kl. Zwiebel

1 Dose geschälte Tomaten (klein)

1 ganze Chilischote

2 EL Pflanzenöl

1 ganze Knoblauchzehe

1 ganze rote Paprikaschote

1 ganze gelbe Paprikaschote

50 g getrocknete schwarze Bohnen

Salz und Pfeffer

Chillipulver