

Mexikanischer Bohnentopf



Zubereitungszeit:	25 Minuten
Garzeit:	20 Minuten
Nährwert:	Pro Portion etwa 450 kcal / 1.870 kJ.

Zutaten:

- 500 g mageres, zartes Kalbs- oder Rindfleisch
- 100 g Frühstücksspeck
- 500 g kleine Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kl. Dose rote Bohnen
- 1 kl. Dose Mais
- 2 EL passierte Tomaten
- etwas Fleischbrühe
- Salbeiblätter zur Dekoration
- Öl, Butter, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln weich kochen - etwas Butter ins Wasser geben. Wenn die Kartoffeln gar sind, abpellen, vierteln und beiseite stellen. Das Fleisch in Streifen schneiden. In der Pfanne in Öl leicht anbraten. Den geschälten und klein gehackten Knoblauch dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken und die Hitze reduzieren. Den klein gewürfelten Frühstücksspeck dazugeben und unter Rühren anbraten. Anschließend den Mais und die Bohnen in die Pfanne geben und im Saucefonds ebenfalls anbraten. Mit je 2 EL Fleischbrühe und passierten Tomaten ablöschen und das Gericht 5 Minuten dünsten. Kurz vor dem Servieren die Kartoffeln dazugeben, mit etwas Brühe aufgießen und etwa 1/4 Stunde ziehen lassen. Mit Salbeiblättern dekoriert servieren.