Bohnen in Kokosmilch

Ein wunderbar unkompliziertes Gericht, das auch vegetarischen und veganen Gästen schmeckt.

Rezept für 4 Personen
Zutaten:

2 Dosen	rote Kidneybohnen (je ca 400 g Abtropfgewicht)
1	grosse Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2cm	frischer Ingwer
2	mittelgrosse Tomaten
400 ml	Kokosmilch ungesüsst
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	gemahlener Koriander
½ TL	Kurkuma
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Zucker
	Salz und schwarzer Pfeffer
	Etwas frischen Koriander oder Petersilie
	Nach Belieben etwas Chili
	Je nach Bedarf 100 – 150 ml Wasser



Zubereitung:
Die Kidneybohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel fein würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken und die Tomaten klein schneiden.

- Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten.
- Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitdünsten. Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel beigeben und unter Rühren kurz anrösten, bis die Gewürze duften.
- Die Tomaten hinzufügen und etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis eine aromatische Sauce entsteht.
- Die Bohnen und die Kokosmilch beigeben. Alles vorsichtig vermischen und bei kleiner Hitze etwa 15–20 Minuten sanft köcheln lassen. Falls die Sauce zu dick wird, etwas Wasser hinzufügen.
- Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Chili abschmecken. Mit frischem Koriander oder Petersilie bestreuen.

Dazu passen: Duftender Reis, Chapati (ostafrikanisches Fladenbrot) oder Ugali, ein traditioneller Maisbrei.

Karibu chakula – Guten Appetit!