

Rezept für Tango Valentino

von Rüdiger Schoeller inspiriert von Argentinischem Locro

Zutaten für 4 Portionen:

15 dag	schwarze Bohnen (getrocknet)
1/4 Kopf	Weißkraut klein geschnitten
2	Karotten klein geschnitten
2	rote Zwiebeln klein geschnitten
2	Knoblauchzehen
1/4	Knollensellerie klein geschnitten
10 dag	Sojageschnetzeltes
1-2	Grüne Paprika klein geschnitten
2-3	Stangensellerie klein geschnitten
	Suppenpulver
125 ml	Rotwein oder dunkles Bier zum Ablöschen
1 kl. Dose	Tomaten gewürfelt
3 EL	Tomatenmark
	Neugewürz(Piment), frisch gemahlen
	Kreuzkümmel
	Koriander
	Paprika
	Thymian
	Oregano
	Salz,
	Pfeffer, frisch gemahlen
	Zucker
	Cayennepfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Schwarze Bohnen (es geht auch mit Kidneybohnen) über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in frischem Wasser (ohne Salz) ca. 1 Stunde bissfest kochen. Etwas Kochwasser aufheben und später mit den Bohnen zum Eintopf geben.

Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Karotten und den Knollensellerie in etwas Butterschmalz hell anbraten. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Neugewürz, Pfeffer und Salz würzen. Tomatenmark, Zucker und Paprika hinzufügen und mit dem Wein oder Bier ablöschen. Die Dosentomaten und Suppenpulver nach Geschmack dazu und alles ca. ½ Stunde einkochen lassen. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben.

Das Weißkraut in etwas Butterschmalz scharf anbraten. Zuckern und mit Wein oder Essigwasser ablöschen.

Das Sojageschnetzelte in heißer Suppe 5 – 10 Minuten einweichen lassen, ausdrücken und in etwas Öl in der Pfanne rösten.

Stangensellerie und Paprika in etwas Butter bei geringer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern.

Das Tomatengemüse, das Sojageschnitzel, die gekochten Bohnen, das Weißkraut und das übrige Gemüse zusammenmischen und kurz aufkochen lassen. Mit den Thymian, Oregano und Cayennepfeffer abschmecken.

Guten Appetit