

## **Dreierlei vom Fleisch mit Paprika auf dem Spieß,**

### **Schwarze Bohnen.**

**WM 2014 Südamerika / Brasilien**

#### **Zutaten für 10 Personen**

0,5 kg Paprika, rot, in Stücken

0,3 kg Zwiebel, rot, in Stücke

0,5 kg Schweinerücken, ohne Knochen

0,5 Kg Rindfleisch aus der Hüfte

0,5 Kg Putenbrust

Gewürze: roter Pfeffer zerdrückt, Knoblauch, Kreuzkümmel.

50 ml Palmöl

1,0 Kg Bohnenkerne schwarz

50 g Zwiebeln, in Würfeln

20 ml Palmöl

Knoblauch in Scheiben

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver nach Bedarf

0,5 l Gemüsebrühe

0,5 Kg Tomaten, in Würfeln aus der Dose

20 g Petersilie, geschnitten

#### **Zubereitung**

1. Die Paprika und Zwiebeln kurz in wenig Wasser blanchieren, oder kurz anbraten, dann auskühlen lassen.
2. Die Fleischsorten in gleichgroße Stücke schneiden.
3. Die Paprika, Zwiebel und die Fleischstücke optisch abwechselnd auf die Spießchen stecken dann in den Gewürzen mit dem Palmöl einlegen oder damit bestreichen.
4. Die schwarzen Bohnenkerne über Nacht im Wasser einlegen, sodaß sie nächsten Tag weiter verarbeitet werden können.

5. Die Zwiebeln in dem Palmöl anschwitzen, die eingeweichten Bohnenkerne mit dazugeben, kurz mit angehen lassen, würzen und mit der Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen.
6. Zum Schluß die Tomatenwürfel dazugeben und mit frischer Petersilie abrunden.



### **Beilagenempfehlung**

- Bunter Reis mit Okra
- Gebratene Süsskartoffeln
- Okraschoten in Tomaten und Zwiebeln



### **Küchentipp**

- Die Spießchen vor dem Aufstecken, kurz in Öl einlegen, Fleisch und Gemüse gehen dann besser nach dem Braten ab.



### **Tipp zur Gartechnik**

- Langsam, mit wenig Hitze braten, damit die Marinade nicht verbrennt.
- Spießchen anbraten auf Backblech setzen und im Ofen fertig garen.  
(Bei großen Mengen.)

### **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Reduktionskost (das Palmöl reduzieren, weniger Bohnen oder ein anderes kalorienarmes Gemüse (Okra))
- Fettstoffwechselstörung (das Palmöl reduzieren.)
- Diabetes mellitus (ohne Bohnen, dafür Okra mit Tomaten)
- Purinarmer Kost (Fleischmenge nur 80 g, dafür Gemüse, ohne die Bohnen dafür Okra mit Tomaten.)