Fleischeintopf nach Art der Zuñi
Zuñi Succotash

Das Volk der Zuñi zählt zu den nordamerikanischen Pueblo-Indianern und ist im heutigen US-Bundesstaat New Mexico beheimatet. Der Name dieses Rezeptes, »Succotash«, bedeutet übersetzt soviel wie »ganzer Maiskolben«, allerdings handelt es sich hier um ein Schmorgericht mit Rind-, Schweine- oder Wildfleisch mit Mais und Bohnen.

Herkunft: Amerika
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
400 g Rindfleisch
2 EL Maiskeimöl
2 Zwiebel(n)
4 Zehen(n) Knoblauch
400 g Kidneybohnen
400 g Mais
2 Tomate(n)
2 EL Erdnüsse
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer



Fleischeintopf nach Art der Zuñi

Vorbereitung
Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden und trocken tupfen. Die Haut der Tomaten kreuzweise einschneiden, die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen, würfeln. Die Erdnüsse in einer Pfanne rösten und anschließend in einem Mörser zerstoßen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken.

Zubereitung
Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbräunen. Zwiebeln, Knoblauch und Chilipulver dazugeben und unter Rühren mitbräunen. Die Bohnen, Mais und Tomatenwürfel unterrühren und alles weitere 25 Minuten köcheln lassen. Die zerstoßenen Erdnüsse dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitze reduzieren und alles weitere 15 Minuten einköcheln lassen.

© 2026 coquina.de