Bunte Paprika-Bohnenpfanne mit Fleischbällchen

Die Zutatenliste - rote Bohnen, Paprikaschoten, Tomaten, Zwiebeln, Hackfleisch, Chilipulver - erinnert doch irgendwie an.... richtig: Chili con Carne! Ist es aber nicht. Zugegeben, gewisse Ähnlichkeiten lassen sich nicht verleugnen, aber es ist durchaus eine ernst zu nehmende Alternative. Dadurch, dass das Hackfleisch nicht einfach "untergerührt" wird, sondern sich quasi separat in Bällchenform präsentiert, verliert das Gericht etwas von seinem suppigen Eintopfcharakter und bekommt dafür ein gemüsigeres und knackigeres Gesicht. Außerdem wird es weniger durch die Bohnen als durch die Paprikas und die Zwiebeln dominiert. Dafür ist es aber für Feten und andere Anlässe, zu denen viele Personen über einen längeren Zeitraum hinweg verköstigt werden müssen, nicht so geeignet, weil dann das Gemüse durch das lange Warmhalten an Biss verliert.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hackfleisch (halb Schwein, halb Rind)
4 mittelgroße Zwiebeln
1 Eigelb
2 gehäufte El Paniermehl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 mittelgroße Strauchtomaten
3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
4 Chilischoten (2 rote und 2 grüne)

neutrales Speiseöl
1 Dose Kidneybohnen (285 g Abtropfgewicht)
1 Bund Petersilie (glatt)
1 Tl Senf
Chilipulver
Gemüsebrühepulver

Zubereitung

Eine Zwiebel schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden, mit dem Hackfleisch, Eigelb, Paniermehl verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch mehr Paniermehl dazugeben, wenn der Fleischteig sehr matschig ist. Mit feuchten Händen (zwischendurch immer mal wieder nass machen) kleine Bällchen formen - ungefähr in der Größe von großen Walnüssen.
In einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand Öl erhitzen, die Fleischbällchen darin von allen Seiten gar braten und dann beiseite stellen.
Die Tomaten waschen, die grünen Stielansätze entfernen und achteln.
Die Paprikaschoten waschen, Stiel und Kerne entfernen, in (nicht zu feine) Streifen schneiden.
Die Chilischoten waschen, Stiel entfernen, längst halbieren, Kerne entfernen und quer in feine Streifchen schneiden.
Die übrigen 3 Zwiebeln schälen und achteln.
Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken.
Öl in der Pfanne erhitzen, Paprika- und Chilischotenstreifen darin anbraten, sobald diese beginnen weich zu werden, die Zwiebeln hinzugeben und mitbraten (ohne Deckel, bei großer Hitze und unter ständigem Rühren). Wenn die Paprikaschoten fast gar sind, die Tomatenstücke dazugeben und kurze Zeit mit garen lassen, dann die abgegossenen Kidneybohnen hinzugeben.
Alles heiß werden lassen und mit Brühepulver, Pfeffer, Chilipulver, und Senf abschmecken. Anschließend die Hackbällchen zum Gemüse geben, noch einmal alles erhitzen, und vor dem Servieren die gehackte Petersilie unterrühren.

Dazu passt frisch aufgebackenes Baguette.

Quelle: http://www.anagoria.de/rezepte/rez0048.html