Kochbananen mit roten Bohnen aus der Karibik

Zutaten

- 1kg Kochbananen
- 500 g Rindfleisch
- 250 g rote Bohnen
- 250 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 300 ml Kokosmilch
- Chilipulver

Zubereitung

1. Das Rindfleisch in Wasser kochen, bis es gar ist.
2. Tomaten und Zwiebeln klein schneiden. Die Knoblauchzehe möglichst durch die Knoblauchpresse geben.
3. Danach das Olivenöl in einen Topf geben, die Zwiebel in moderater Hitze für zwei Minuten anbraten und Knoblauch hinzutun und braun werden lassen, danach die Tomaten und das Salz, schließlich das gegarte Rindfleisch ohne die Brühe.
4. Alles umrühren, dann die ganzen Bananen und die Bohnen hinzutun und circa eine Minute rühren.
5. Die Kokosmilch und die Brühe zugeben. Das Gericht solange kochen lassen, bis die Bananen weich sind.
6. Mit Salz und Chilipulver abschmecken.
7. Das Gericht am besten mit Reis servieren.