

CHILI CON CARNE

ZUTATEN

(für 4 Personen)

- 1 mittlere Zwiebel, gewürfelt (120 g)
- 400 g Rindsfaschiertes
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 300 g passierte Tomaten
- 500 ml klare Suppe (Brühe)
- 2x 400 g Dose Kidney-Bohnen (500 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Öl zum Braten

Gewürze:

- 1 gehäufter EL Chili Powder (Gewürzmischung)
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Cayenne Pfeffer (optional)
- 1 gehäufter TL Kakao

Zum Servieren:

- Sauerrahm, geriebener Käse, Koriandergrün (oder Petersilie), Limetenscheiben, Brot



ZUBEREITUNG

1. Öl in einem großen Topf oder einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel zugeben und bei mittlerer Hitze rund 3 Minuten glasig anschwitzen. Faschiertes zugeben und anrösten bis es durchgegart ist und anfängt zu bräunen. Knoblauch rund 1 Minute mitrösten.
2. Alle Gewürze außer Kakao zugeben und 1 Minute anrösten.
3. Passierte Tomaten und Suppe einrühren und rund 15 Minuten köcheln lassen.
4. Kidneybohnen mit Wasser abspülen und rund drei Viertel von den Bohnen ins Chili einrühren. Das restliche Viertel mit einer Gabel zerdrücken. Eventuell ein paar EL des Chilisafts zugeben, dann lassen sich die Bohnen leichter zerdrücken.
5. Das Bohnenmus einrühren, dadurch wird das Chili cremiger. Kakao einsieben. Kurz köcheln lassen und mit Salz abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.
6. Mit Sauerrahm, etwas geriebenem Käse, gehacktem Koriandergrün und Brot servieren. (Ursula Schersch)