

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4 Personen)

CHILI CON CARNE

Zutaten:

1 STK.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
2 Stk.	große Stiele Oregano
1 Stk.	rote Chilischote
1 Dose	Kidneybohnen (425 g)
1 Dose	Mais (425 g)
2 El	Olivenöl
1 kg	Rinderhack
2 TL	Cayennepfeffer
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
3 El	Tomatenmark
800 g	geschälte Dosentomaten
250 ml	Gemüse- oder Rinderfond
etwas	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Wie das Chili con carne Original-Rezept lautet? Darüber herrscht noch Uneinigkeit. Doch zwei Zutaten haben alle gemeinsam: Fleisch und Chili. Wir bereiten den Klassiker mit Hackfleisch, Kidneybohnen und Mais zu.

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen. Chilischote fein hacken. Wer es etwas milder mag, entfernt die Kerne vor dem Hacken. Bohnen und Mais in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
2. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hackfleisch hinzugeben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren scharf anbraten. Chili, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Oregano und Tomatenmark unterrühren, kurz mit anbraten.
3. Tomaten mit einer Gabel leicht zerdrücken und zu dem Fleisch geben. Rinderfond angiessen. Zugedeckt kurz aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit Kidneybohnen und Mais zugeben, mit Salz abschmecken.

Tipp: vegetarisches Chili sin carne

Die vegetarische Variante bereiten wir mit Sojaschnetzel und Gemüsefond zu: Statt Hackfleisch **330 g Sojaschnetzel** mit **1 l Gemüsebrühe** oder Wasser aufkochen, vom Herd ziehen und 10 Minuten quellen lassen. In ein Sieb geben und sehr gut abtropfen lassen. Dann wie oben im Rezept weiterverfahren, das Hackfleisch durch die Sojaschnetzel und den Rinder- durch **250 ml Gemüsefond** ersetzen.