

Chili sin Carne mit Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

300 g Dinkelmehl, Type 630	160 ml Milch	50 g Butter
1 TL Backpulver	1 EL Speiseöl	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Mehl, Pflanzenöl

Für das Chili sin Carne:

250 g Kidneybohnen	250 g braune Linsen	200 g Mais
400 g geschälte Tomaten	1 mittelgroße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
200 ml Gemüfefond	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ EL gemahlene Liebstöckel
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	1 EL getrocknete Oregano	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian
$\frac{1}{2}$ TL Ancho-Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL geräuchertes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Koriandersamen
1 TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Limette
--------------	-----------------------

Für das Pfannenbrot:

Das Mehl mit Backpulver, Salz, Zucker und Kreuzkümmel mischen.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Milch, flüssige Butter und Speiseöl zum Mehlgemisch hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Teig in 6 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. Ø 10 cm runden Fladen ausrollen.

Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je ein Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten backen.

Für das Chili sin Carne:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Öl anschwitzen. Tomatenmark, Currypulver und getrockneten Oregano unterrühren und kurz scharf anbraten.

Gemüfefond und die geschälten Tomaten hinzugeben.

Mais, Kidneybohnen und Linsen abtropfen lassen und hinzufügen.

Gemahlene Liebstöckel, Currypulver, getrockneten Oregano, getrockneten Thymian, Ancho-Chilipulver, geräuchertes Paprikapulver, gemahlene Koriandersamen, edelsüßes Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzugeben. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 20 Min. köcheln lassen und zwischendurch umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Limette waschen und vierteln. Limette und Schmand als Garnitur verwenden.

Chili sin carne anrichten und Schmand dazugeben. Mit Limettevierteln garnieren und servieren.

Puya Yaghoubi Bina am 29. Juni 2022