

Chili con carne und Arepas

Für zwei Personen

150 g Rinderhackfleisch	100 g Maismehl	400 g Dosen-Tomaten
200 g Kidneybohnen	200 g Mais	30 g Tomatenmark
1 rote Zwiebel, klein	1 Knoblauchzehe	1 EL Sambal Oelek
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Das Maismehl mit dem Wasser vermischen, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Diesen mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Anschließend die geschnittene Zwiebel in dem Olivenöl anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Die Tomaten klein schneiden und zu dem Hackfleisch geben. Das Ganze mit dem Tomatenmark und einem Esslöffel Sambal Oelek ablöschen. Den Mais und die Kidneybohnen ebenfalls zu dem Hackfleisch geben. Alles zusammen köcheln lassen. Aus dem Teig kleine Fladen formen und in einer Pfanne goldgelb backen. Das Chili con carne zusammen mit den Arepas auf Tellern anrichten und servieren.

Christopher Weh am 10. April 2014