

Essener Chili-Topf von Rinder-Rouladen

Für 2 Personen

| | | |
|--------------------|--------------------------|------------------|
| 2 Rinderrouladen | 100 g Langkornreis | 1 rote Paprika |
| 2 Strauchtomate | 2 Chilischoten | 1 Zwiebeln |
| 150 g Kidneybohnen | 150 g Chilibohnen | 150 g Mais |
| 500 ml Rinderbrühe | 2 EL Tomatenmark | 2 TL Kreuzkümmel |
| 1 TL Kurkuma | 3 TL süßes Paprikapulver | Pflanzenöl |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Den Reis mit der doppelten Menge an Salzwasser in einem Topf etwa 15 Minuten kochen. Die Rinderrouladen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Eine Zwiebel abziehen und klein würfeln. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln mit dem Fleisch anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseite stellen. Die Paprika und die Chilis halbieren, von den Scheidewänden und den Kernen befreien, schälen und klein schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien, schälen und klein schneiden. Das Gemüse mit dem Mais und den Chilibohnen dem Bratensatz des Fleisches anschwitzen und mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Paprikapulver würzen. Anschließend mit dem Fond ablöschen, das Fleisch und die Kidneybohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut etwa 15 Minuten köcheln lassen. Das Chili mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Skoruppa am 23. Februar 2011