

Indisches Chili con carne, Avocado-Salsa, Toast-Chip

Für zwei Personen

Für das Chili con carne:

1 Rinderfilet à 300 g	100 g Baby-Okra-Schoten	5 Tomaten
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Stauden Sellerie
3 Möhren	1 rote Paprika	1 Süßkartoffel
1 rote Chili	1 Dose Kidneybohnen	2 TL BBQ-Sauce
1 EL Crème fraîche	50 ml trockener Rotwein	400 ml Rinderfond
2 EL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt	1 EL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	2 EL Ghee	2 EL kalte Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Salsa:

1 reife Avocado	1 rote Zwiebel	1 kleine Tomate
1 Limette, Saft	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Toast-Chip:

2 Scheiben Toastbrot	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	2 EL Ghee
----------------------	-------------------------------	-----------

Für das Chili con carne:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Rinderfilet in einer Pfanne mit 1 EL Ghee scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und über die Tomaten und Okraschoten in eine Schüssel gießen. Die Zwiebel abziehen, vierteln und in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

In einem Topf mit übrigem Ghee die Zwiebeln goldbraun rösten, mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen.

Möhren, Sellerie, Süßkartoffel, Paprika und Chili schälen und fein würfeln. Die Haut der Tomaten entfernen und fein würfeln. Die Okraschoten kalt abschrecken.

Das Tomatenmark mit den Zwiebeln im Topf anrösten. Die Tomatenwürfel und den Rinderfond hinzufügen und aufkochen lassen. Mit dem Lorbeerblatt, Paprikapulver, Garam Masala und der BBQ-Sauce würzen und reduzieren lassen.

Die Möhren- und Selleriewürfel zusammen mit der gehackten Chili in den Topf geben und garen lassen. Die Paprikastreifen und gehackte Okraschoten dazugeben. Kidneybohnen hinzufügen und das Gemüse mit kalter Butter verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Rinderfiletwürfeln vermengen.

Für die Salsa:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Die Tomaten würfeln. Die Zwiebel abziehen und den Koriander fein hacken.

Avocado, Tomate, Zwiebel und Koriander in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Limettensaft beträufeln und mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Für den Toast-Chip:

Das Innere der Toastscheibe mit einem Anrichtering ausstechen und in einer Pfanne mit aufgeschäumtem Ghee goldbraun braten. Mit etwas Garam Masala und Salz würzen.

Das indische Chili con Carne mit Avocado-Salsa und Toast-Chip auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Munz am 20. Februar 2018