

Folien-Kartoffeln mit Chili con Carne

Für 4 Personen

4 Folienkartoffeln, groß	400 g Rinderhack	1 Eisbergsalat
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	2 Chilischoten, rot
200 g Möhren	2 Stangensellerie, 120 g	1 Dose Kidneybohnen, 250 g
1 kl. Dose Mais, 200 g	3 Stiele Majoran	4 TL Crème-fraîche
600 ml Gemüsebrühe	5 EL Tomatenmark	2 EL Öl
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln in kochendem Wasser gar kochen. Anschließend in Alufolie wickeln und im Backofen nochmals erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Selleriestangen putzen und in kleine Würfel schneiden. Danach die Kidneybohnen sowie den Mais in einem Sieb abschütten, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Nun das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und Chilis dazugeben und kurz andünsten. Das Gehackte hinzufügen und bei hoher Hitze unter Rühren etwa fünf Minuten anbraten. Anschließend die Möhren, den Sellerie sowie den Knoblauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Anschließend das Tomatenmark unterrühren, die Brühe dazugeben, alles gut durchrühren und für circa zehn Minuten köcheln lassen. Den Majoran klein hacken. Abschließend die Kidneybohnen sowie den Mais hinzufügen und erwärmen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Majoran dazugeben. Zuletzt die Folienkartoffeln aus dem Ofen nehmen, die Alufolie entfernen und die Kartoffeln längs einschneiden. Den Eisbergsalat putzen, trocknen und in dünne Streifen schneiden. Die aufgeschnittenen Kartoffeln auf den Tellern mit dem geschnittenen Eisbergsalat platzieren. Anschließend mit dem Chili füllen und mit jeweils einem Teelöffel Crème-fraîche garniert servieren.

Horst Lichter am 30. Juni 2011