

Chili con carne

Für 4 Personen:

750 g Rinderhackfleisch	3 EL Olivenöl	1 große Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	2-3 rote Chilischoten	2 rote Paprikaschoten
1 große Zucchini	2 EL Tomatenmark	1 TL Cayennepfeffer
500 ml Brühe	3 Dosen geschälte Tomaten (à 425 g)	2 Lorbeerblätter
400 g rote Kidneybohnen	300 g Mais	50 g Zartbitterschokolade
grobes Meersalz, Pfeffer		

Zum Servieren:

150 g Crème-fraîche	Basilikumblätter	Chiliflocken
---------------------	------------------	--------------

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Chilischoten der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Kurz unter kaltem Wasser abspülen, anschließend in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Paprika zunächst in Streifen schneiden, anschließend in ca. 0,5 cm große Würfel.

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren 3-4 Min. anschwitzen.

Hackfleisch dazugeben und kräftig anbraten; mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika, Zucchiniwürfel dazugeben und für weitere 2-3 Min. anbraten.

Tomatenmark und Cayennepfeffer hinzufügen und 1 Min. mit anschwitzen.

Anschließend alles mit dem Gemüsefond ablöschen. Einmal aufkochen, die Hitze reduzieren.

Die Tomaten in der Dose vorsichtig mit einer Gabel zerdrücken, dann zu Hackfleisch und Gemüse in den Topf geben. Die Lorbeerblätter wandern nun ebenfalls mit in den Topf.

Das Chili 30-40 Min. bei milder Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mais und Bohnen nacheinander in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben und bei milder Hitze ziehen lassen.

Schokolade fein raspeln und unterrühren, alternativ 1/2 TL Zimt dazugeben. Das Chili noch einmal kräftig mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chiliflocken nach Belieben abschmecken. Mit einem Klecks Crème fraîche und etwas frischem Basilikum bestreut servieren.

NN am 03. Mai 2022