

Chili con Kürbis mit Rinder-Hack

Für 2 Portionen

300 g Rinderhack	200 g Butternutkürbis	250 g stückige Tomaten
1 EL Tomatenmark	1 EL Harissa	50 g Maiskörner
50 g rote Bohnen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 ml Rapsöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Kürbis entkernen, schälen und klein würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis zugeben und ebenfalls anbraten. Das Tomatenmark hinzugeben und unter Rühren anrösten. Die Dosentomaten, das Harissa, die Maiskörner und die Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker kräftig abschmecken. Zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Steffen Henssler am 01. November 2012