

Chili con Carne mit Guacamole

Für 4 Personen

Für das Chili:

200 g Kidneybohnen	1 Zwiebel	ca. 3 Schoten Chili Pasilla
600 g Rindfleisch	2 EL Pflanzenöl	Salz
1 TL Chili-Ancho, gemahlen	1 TL Oregano, getrocknet	1 EL Tomatenmark
600 g Dosen-Tomaten	25 g dunkle Schokolade	1 EL Honig
1 Prise Zucker		

Für die Guacamole:

2 reife Avocados	2 Limetten	3 Zweige Koriander
1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel	Salz

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag mit Wasser aufsetzen, fast weich kochen und abschütten.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Öl anbraten und salzen. Zwiebel zum Fleisch geben und mit braten, mit den Chilisorten und Oregano würzen. Das Tomatenmark zugeben und mit anbraten. Die Dosentomaten zerdrücken und zugeben, die Kidneybohnen zugeben und alles ca. 45 Minuten köcheln lassen. Wenn die Bohnen ganz weich sind, Schokolade und Honig zugeben, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Guacamole die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale auskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Von den Limetten den Saft auspressen und zugeben.

Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Koriander unter die Avocado mischen. Mit Salz abschmecken. Chili con Carne in tiefen Tellern anrichten und die Guacamole dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 13. Januar 2016