

Ofenkartoffel mit Chili con carne und Quark-Creme

Für 4 Personen

Für das Chili:

200 g Kidneybohnen, getrocknet	1 Zwiebel	2 Chilischoten
500 g Rindfleisch	2 EL Pflanzenöl	Salz
1 TL Chili Ancho, gemahlen	1 TL Oregano, getrocknet	1 EL Tomatenmark
600 g Tomaten , Dose	25 g dunkle Schokolade	1 EL Honig
1 Prise Zucker		

Für die Kartoffeln:

8 Kartoffeln à ca. 150 g	3 EL Olivenöl	Salz
--------------------------	---------------	------

Für die Quark-Creme:

1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	250 g Magerquark
75 g griech. Joghurt	75 g Schmand	Salz, Pfeffer

Die Bohnenkerne über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Die eingeweichten Bohnen und reichlich Wasser in einen Topf geben, Aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde fast weich kochen. Bohnenkerne dann abtropfen lassen.

Tipp: Wenn es etwas schneller gehen soll, kann man auch gekochte Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Diese in ein Sieb gießen, kurz kalt abspülen, abtropfen lassen und zum Chili geben. Den Backofen auf 175 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln rundherum mit Olivenöl einstreichen, mit Salz würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

Kartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit für das Chili Zwiebel schälen und fein schneiden.

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

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum anbraten und salzen. Zwiebel und Chili zum Fleisch geben und mitbraten, mit Chilipulver und Oregano würzen. Das Tomatenmark zugeben und mit anbraten.

Die Dosentomaten zerdrücken und mit den gekochten Kidneybohnen zugeben. Alles ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen für die Quarkcreme Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Petersilie, Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.

Schokolade reiben und mit Honig unter das Chili rühren, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Jeweils 2 gegarte Kartoffeln auf einen Teller geben, in der Mitte etwas einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Eine Kartoffel mit Chili con carne, die andere mit Quarkcreme füllen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Januar 2024