

Chili con Carne mit Bohnen und Kichererbsen

Für 6 Portionen

2 mittelgroße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 mittelgr. Möhren
2 Stängel Staudensellerie	2 rote Paprikaschoten	Olivenöl
1 gehäu. TL Chilipulver	1 gehäu. TL Kreuzkümmelpulver	1 gehäu. TL gemahl. Zimt
1 Dose Kichererbsen, 400g	1 Dose Kidneybohnen, 400g	2 Dosen Tomaten, 400g
500 g Rinderhackfleisch	1/2 Bündel Koriander	2 EL Balsamico-Essig
400 g Basmati-Reis	500 g Naturjoghurt	

Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, die Stiele entfernen und grob hacken.

Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Hitze erhitzen. Das gehackte Gemüse zusammen mit dem Chilipulver, dem Kreuzkümmel, dem Zimt und jeweils einer großen Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer dazu geben und etwa 7 Minuten andünsten oder bis alles weich wird, dabei regelmäßig umrühren.

Die Kichererbsen und Kidneybohnen abtropfen und in den Topf geben. Die Tomaten in das Gericht schütten und eine der leeren Dosen mit Wasser füllen und dazu geben. Das Hackfleisch hinzufügen und große Stücke zerkleinern.

Die Blätter des Korianders zupfen und beiseitelegen. Die Stiele fein hacken und zum Gericht geben. Mit Balsamico, Meersalz und Pfeffer würzen.

Den Chili zum Kochen bringen, dann auf niedrige Hitze stellen und mit angelehntem Deckel etwa 1 Stunde köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Kurz bevor der Chili con Carne nach Jamie Oliver fertig ist, den Basmati-Reis nach Packungsanweisung kochen. Das Gericht mit dem Reis, einem Stück Brot, etwas Joghurt und einigen Limettenspalten zum Nachwürzen servieren. Nach Belieben mit den Korianderblättern und frischem Chili beträufeln. Die mexikanische Speise kombiniert sich ebenso gut mit selbstgemachter Guacamole.

Jamie Oliver am 17. April 2017