ARD Buffet

Martina Kömpel **Mittwoch, 12. September 2018**
Chili con carne Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

200 g	getrocknete Kidneybohnen (ersatzweise 1 Dose (425 g) Kidneybohnen)
2	Zwiebeln
5	Knoblauchzehen
2	rote Chilischoten
600 g	RInderhack
4 EL	Pflanzenöl zum Braten
1/2 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Kümmel, gemahlen
2 EL	Tomatenmark
400 g	Tomaten aus der Dose, gewürfelt
400 ml	helles Bier
200 ml	Wasser
etwas	Salz
150 g	Maiskörner aus dem Glas (oder Dose)
1 Prise	Zucker
1 EL	Maisstärke

Zubereitung:

1. Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Eingeweichte Bohnen am nächsten Tag mit Wasser in einem Topf aufsetzen, fast weich kochen und abschütten.
Tipp: Wenn es mal schnell gehen muss, kann man auch Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Diese gut abtropfen lassen und später mit dem Mais zugeben.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.
5. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hackfleisch hinzugeben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren scharf anbraten. Chili, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kümmel und Tomatenmark unterrühren, kurz mit anbraten.
6. Die Dosentomaten zerdrücken und zum Hackfleisch geben, Bier und Wasser zugeben, leicht salzen und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.
Tipp: Wer kein Bier verwenden möchte, kann auch nur mit Wasser auffüllen.
7. Maiskörner abtropfen lassen. Kidneybohnen mit dem Mais in den Topf geben und alles weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen.
8. Maisstärke mit 2 EL Wasser vermischen, zum Chili geben, gut unterrühren und ein paar Minuten köcheln lassen.
9. Das Chili mit Salz und Zucker abschmecken und servieren. Dazu passt frisches Baguette oder Polenta.

Pro Portion: 666 kcal / 2790 kJ
34 g Kohlenhydrate; 45 g Eiweiß; 32 g Fett