

Jacqueline Amirfallah Ofenkartoffel mit Chili con Carne und Quarkcreme

Mittwoch, 10. Januar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche

Zutaten:

Für das Chili

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

Für die Kartoffeln

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

Für die Quark-Creme:

1 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
250 g	Magerquark
75 g	griechischer Joghurt
75 g	Schmand
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Bitte beachten: Die Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden.

1. Die Bohnenkerne über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.
2. 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 in Punkt 10 einfach zum Chili geben.
3. Den Backofen auf 175 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
4. Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln rundherum mit Olivenöl einstreichen, mit Salz würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen.
5. Kartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.
6. In der Zwischenzeit für das Chili Zwiebel schälen und fein schneiden.
7. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.
8. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

9. 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.

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

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

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

13. 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.

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

15. 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.

Pro Portion: 795 kcal/ 3330 kJ

71 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 32 g Fett