

Kochen

Timo Böckle

Mittwoch, den 07.10.2020

Chili con Carne

Für 4-6 Portionen

Zutaten

80 g Riesenbohnenkerne (auch Jumbobohnen, getrocknet)
 50 g Mungbohnen, getrocknet
 50 g Bohnenkerne, weiß getrocknet
 60 g Kidneybohnen, getrocknet
 600 g Rindfleisch (z. B. vom Hals oder aus der Schulter)
 2 Knoblauchzehen
 1 Kolben Gemüsemais, frisch; alternativ aus der Dose
 5 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
 400 g Fleischtomaten oder 1 große Dose Tomaten
 1 Paprikaschote (nach Belieben rot oder grün)
 1 Chilischote (Schärfe und Sorte nach Geschmack)
 3 Zwiebeln, rot
 2 Stiele Oregano, frisch
 etwas Pfeffer, schwarz, geschrotet
 1 TL Kreuzkümmel
 Salz
 60 g Tomatenmark
 300 ml Rinderbrühe
 150 g Schmand
 4 Stiele Koriander
 1 TL Bio-Zitronenschale, abgerieben



Zubereitung:

1. Am Vorabend oder 2-3 Stunden vorher, die Bohnen, getrennt nach Sorten, in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Die Bohnenkerne abgießen, getrennt mit reichlich frischem Wasser bedeckt aufkochen und nach Packungsanleitung in ungesalzenem Wasser kochen. Dabei die auf der Verpackung angegebenen Kochzeiten der verschiedenen Sorten beachten! Jede Bohnensorte soll gegart, aber mit noch leichtem Biss gekocht werden.
3. Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in gleichmäßig große Würfel schneiden.
4. Knoblauch abziehen. Inzwischen den Mais abbrausen, trocken tupfen. Backpapier mit 1 EL Öl bestreichen. Die Kolben darin einwickeln und bei 800 Watt in der Mikrowelle 3-4 Minuten garen (Alternativ die Maiskolben in leicht gesalzenem Wasser mit ca. 20 g Butter, ca. 1 Stunde garen). Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Paprika und Chili putzen und entkernen. Zwiebeln abziehen und grob würfeln
6. Chili, Knoblauch, Oregano, Pfeffer, Kreuzkümmel und Salz zusammen auf ein Brett geben und hacken.
7. Mais halbieren und die Körner mit einem Messer vom Kolben schneiden.
8. Das übrige Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Das Rindfleisch darin portionsweise scharf anbraten. Anschließend alles zusammen in den Topf geben und bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
9. Bohnen abgießen. Tomatenmark mit dem Fleisch verrühren und anrösten. Zwiebeln und Paprika zugeben und ebenfalls anbraten.
10. Die Hälfte der Rinderbrühe zugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen.
11. Übrige Zutaten Bohnen, Tomaten, Mais, Chilimix und übrige Brühe zugeben, weiter köcheln lassen. Zuletzt mit Salz, etwas Tomatenmark oder Essig abschmecken.
12. Koriander abbrausen und fein schneiden. Mit dem Schmand mischen. Mit Salz, Pfeffer

sowie Zitronenschale würzen.

13. Chili con Carne mit je etwas Schmand und Baguette oder Fladenbrot servieren

