

**Kochen**

**Rainer Klutsch**

**Montag, 31.07.2023**

**Chili sin Carne mit Tacos und Kresse-Schmand**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

2 Bund Suppengemüse  
 2 Knoblauchzehen  
 2 Paprikaschoten, rot und gelb  
 700 g Tomaten, vollreif, alternativ aus der Dose  
 1 Chilischote, rot  
 1 Dose Kidneybohnen, 425 g  
 1 Dose Mais, klein, ca. 150 g  
 4 EL Olivenöl  
 2 EL Tomatenmark  
 1 TL Kreuzkümmel  
 0,5 TL Koriander, gemahlen  
 1 TL Paprikapulver, edelsüß  
 600 ml Gemüsebrühe, ca.  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 etwas Zucker

**Für den Dip**

1 Knoblauchzehe  
 200 g Schmand oder saure Sahne  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 2 TL Balsamessig, hell  
 1 Beet Kresse

**Außerdem**

1 Biozitrone  
 0,5 Bund Koriander oder Petersilie  
 8 Tacoschalen

**Zubereitung**

1. Suppengemüse, Knoblauch, Paprikaschoten, Tomaten und Chilischote putzen, bzw. schälen, entkernen und fein schneiden.
2. Bohnen und Mais in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.
3. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Suppengemüse und Knoblauch darin ca. 5-8 Minuten andünsten.
4. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver zugeben.
5. Tomaten, bis auf 2 EL, Lorbeerblätter und Gemüsebrühe unterrühren und weitere ca. 30-35 Minuten garen.
6. Nach 20 Minuten Bohnen und Mais zufügen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und fertig garen.
7. **Inzwischen für den Dip** Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Schmand, Salz, Pfeffer und Essig verrühren.
8. Kresse vom Beet schneiden und untermischen.
9. Zitrone heiß abbrausen, trockenschütteln und in Spalten schneiden. Koriander oder Petersilie fein schneiden.
10. Chili sin Carne erneut abschmecken. Jeweils etwas Chili in die Tacoschalen füllen. Mit Zitronenspalten, Koriander und Kresse-Schmand anrichten und servieren.

**Tip:** Dazu passen noch Kartoffelspalten aus der Pfanne. Dafür 800 g Kartoffeln abbrausen, in Spalten schneiden und in Salzwasser knapp gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen. Kartoffeln in Butterschmalz knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen und wenden. Zum Schluss, nach Belieben mit ca. 50 g geraspeltem Gouda bestreuen und zum Chili sin Carne servieren.