

Koch ein

Timo Böckle

Chili con Carne

Für 8–10 Portionen

Zutaten

150 g Riesenbohnenkerne (auch Jumbobohnen), getrocknet
150 g Mungbohnen, getrocknet
150 g Bohnenkerne, getrocknet
150 g Kidneybohnen, getrocknet
1 kg Rindfleisch (z. B. vom Hals oder aus der Schulter)
5 Knoblauchzehen, ca. 35 g
3-4 Kolben Gemüsemais, frisch
120 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
800 g Fleischtomaten
200 g Paprikaschoten (nach Belieben rot oder grün)
2 Chilischoten (Schärfe und Sorte nach Geschmack)
200 g Zwiebeln, rot
4 Stiele Oregano, frisch
0,5 TL Pfeffer, schwarz, geschrotet
2 TL Kreuzkümmel
Salz
120 g Tomatenmark
500 ml Rinderbrühe

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 20 ml 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. Die Einmachgläser (ca. 250 ml Inhalt, nach Belieben größere verwenden) inklusive Dichtungsgummis und Deckel in kochendem Wasser sterilisieren.
13. Die Gläser aus dem heißen Wasser nehmen, mit dem warmen Chili con Carne bestücken (achtet darauf das genügend Flüssigkeit in jedem Glas ist!). Den Glasdeckel mit Gummi aufsetzen, die Gläser mit Klammern verschließen.

14. Die geschlossenen Gläser in einen Dampfdruck- oder Einkochtopf setzen. Den Boden vorher mit Holzspießchen, einem Küchentuch oder Gitter bedecken, damit die Gläser nicht auf dem Topfboden stehen. Dann die Gläser hineinstellen, ohne dass sie sich berühren.

15. Den Topf bis ca. 1 cm unter den Glasrand mit warmem Wasser befüllen, verschließen und erhitzen. Die Temperatur im Inneren des Schnellkochtopfs (Gebrauchsanweisung beachten!) sollte auf jeden Fall über 120 Grad liegen!

16. Die Gläser nach 60 Minuten Einkochzeit aus dem Drucktopf herausnehmen und langsam abkühlen lassen. Das Glas sollte jetzt fachgerecht verschlossen, der Inhalt für Monate konserviert sein.

Timo´s Tipp:

Die Garzeit in diesem Rezept ist für das Einmachen im Glas gedacht! Also 30 Minuten kochen – dann 60 Minuten konservieren im Glas. Wenn Ihr das Chili gleich essen möchtet, müsst Ihr es einfach für ca. 1 Stunde (je nach Größe der Fleischstücke) im Bräter leise köcheln lassen.

Das Einweichen von Bohnen macht übrigens immer Sinn. Es spart Dir Kochzeit und Strom.

Vegetarische Variante:

Statt Rindfleisch für das Chili 1 großes Bund Suppengemüse putzen und fein würfeln. Dazu 600 g festkochende Kartoffeln (z.B. Bio-Drillinge oder die Sorte Belana) gründlich waschen, ggf. schälen und große Knollen in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln, Gewürze und gesamtes vorbereitetes Gemüse, bis auf Tomaten, anbraten. Tomatenmark unterrühren und kräftig mit anrösten. Brühe angießen, alles würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann erst Tomaten untermischen und weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mais und Bohnenkerne zugeben und das Chili sämig fertig schmoren, abschmecken.

Timo´s Tipp:

Das beste Ergebnis beim Einmachen von Fleisch erzielt man, wenn Ihr das Rindfleisch gut gelagert und vom Metzger Eures Vertrauens kommt - die Anzahl der Keime so gering wie möglich ist. Jeder der zukünftig sein Fleisch so konservieren möchte, sollte sich im Vorfeld eingehend zum Thema Botulismus informieren! Für dieses Chili con carne kannst Du selbstverständlich auch Fleisch anderer Tiere (Schwein, Wild etc...) verwenden. Sprich mit deinem Metzger – er berät Dich sicher gerne zu den geeigneten Teilstücken für ein Chili und zum deren Fettgehalt