

Chili con Carne mit schwarzen Bohnen

Zwei Chilis machen den mexikanischen Klassiker feurig scharf

Zutaten(für 6 Personen):

- 250 g getrocknete schwarze Bohnen*
 - 500g Rindersteak
 - 2 EL Öl *
 - 2 Zwiebeln, gehackt
 - 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 - 1 frische grüne Chilischote, *Samen und Scheidewände entfernt, fein gehackt*
 - 1 EL Paprikapulver*
 - 2 TL gem. Kreuzkümmel*
 - 2 TL gem. Korianderkörner*
 - 1 Dose (400g) gehackte Tomaten
 - 300 ml Rinderfond
 - 1 getrocknete rote Chilischote, grob zerstoßen *
 - 1 TL scharfe Paprikasauce, etwas Salz*
 - 1 frische rote Paprikaschote, *Samen und Scheidewände entfernt, gehackt*
 - 2 EL gehacktes frische Koriandergrün
 - Gegerter Reis* als Beilage
- * *im Weltladen erhältlich*

Zubereitung:

- 🌐 Die Bohnen in einem Topf mit Wasser bedecken. Aufkochen und 10-15 Minuten bei starker Hitze kochen lassen. Abgießen, in einem sauberen Topf mit kaltem Wasser bedecken und etwa 8 Stunden oder über Nacht einweichen.
- 🌐 Den Backofen auf 150 ° C vorheizen. Das Fleisch sehr klein würfeln. Das Öl in einem Schmortopf heiß werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und grüne Chilischote 5 Minuten bei schwacher Hitze braten, dann auf einen Teller legen.
- 🌐 Das Fleisch bei starker Hitze anbraten. Paprikapulver, gemahlene Kreuzkümmel und Koriander untermischen.
- 🌐 Tomaten, Rinderfond, getrocknete Chilischote, Paprikasauce und die abgetropften Bohnen dazugeben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und zugedeckt 2 Stunden im Backofen garen. Ab und zu umrühren. Bei Bedarf Wasser nachgießen, damit der Chili nicht zu trocken wird und anhängt.
- 🌐 Mit Salz abschmecken und die rote Paprika dazugeben. Weitere 30 Minuten im Backofen garen, bis Fleisch und Bohnen zart sind. Mit Koriandergrün bestreuen und mit Reis servieren.

Guten Appetit