

Gasthof Kreuz Trastanz

Chili con carne

Zutaten für 4 Personen:

Chili con carne

600 gr. Rindfleisch mager in kleine Würfel geschnitten
300 gr. Zwiebeln gehackt
1/8 lit. Öl zum Braten
(Sonnenblumen-, Maiskeim-, Erdnußöl usw.)
Salz Pfeffer Cayennepfeffer gehackte Chilischoten (frisch oder getrocknet) gehackter Kerbel
1kg Tomaten geschält und gewürfelt
1/4 lit. Wasser oder Rindssuppe
300 gr. Rote Bohnen gekocht
300 gr. Schwarze Bohnen gekocht
300 gr. Zuckermais Körner gekocht
250 gr. Creme fraiche oder Sauerrahm

Zubereitung:

Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin leicht anrösten, Fleisch dazugeben und ein paar Minuten anrösten.
Fleisch würzen, Chilischoten und Kerbel dazugeben, mit Tomatenwürfeln und Wasser (oder Suppe) aufgießen.
Ca. 45 – 60 Min. leicht wallend köcheln lassen, des öfteren umrühren, gegebenenfalls etwas mehr Flüssigkeit dazugeben.
Bohnen und Mais dazugeben und nochmals mehrere Minuten köcheln lassen.
Gegebenenfalls mit Maizena oder Roux etwas binden.
In Suppenteller anrichten und mit einem kräftigen Löffel Creme fraiche oder Sauerrahm napieren.
Wenn das Chili zu scharf ist, etwas mehr Creme fraiche verwenden, den diese nimmt dem Chili die Schärfe.
Gut dazu psst auch eine Guacamole
Als Beilage empfiehlt sich am besten Weißbrot und Baguette.

Rote Bohnen und Mais gibt es fertig in der Dose.
Schwarze Bohnen müssen am Vortag eingeweicht werden (12 St.), und anschließend eine gute Stunde gekocht werden.

Guacamole:

1 richtig reife Avocado (lässt sich mit dem Finger leicht eindrücken)
1 kleine Zwiebel ganz fein gehackt
1 – 2 Limetten
1/2 kleine Chilischote entkernt
Salz Pfeffer
etwas fein gehackter Kerbel

Zubereitung:

Avocado vierteln, den Kern beiseite legen, Avocadospalten die Haut abziehen, in eine Schüssel geben, die Zwiebeln und den Saft von den Limetten dazugeben, salzen und pfeffern, die ganz fein geschnittenen Chilisteifen und den fein gehackten Kerbel dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren bis die Sauce schön cremig ist.
Diese Guacamole kann nun so verwendet werden, sie kann aber auch mit diversen Ingredienzien verfeinert werden.
z.b. fein gehackte bunte Paprikawürfeln, gehackte Tomatenwürfeln, Creme fraiche, Sauerrahm