

Chili con Carne

Zutaten für 4 Personen:	<ul style="list-style-type: none"> x 150 gr. Borlotti oder Kidney Bohnen oder eine Büchse Kidney Bohnen. x 1 Büchse Mais x 400 gr. Pelati oder Tomatensauce x 300 gr. Rindfleisch (gehacktes oder 1-cm Würfel) 	<ul style="list-style-type: none"> x 1 Zwiebel x 1 Knoblauchzehe x 1 Peperoni x 1 El. Mehl x 1 El. Tomatenpüree x 1 Bouillon Würfel x 2 Kaffeelöffel Chili oder eine scharfe Chili x 2 EL Paprikapulver edelsüss x Oregano
	<p>Beilagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> x 1 Natur Joghurt x 1 Baguette oder Ciabatta 	

Vorbereitung:

1. a) Die Bohnen in kaltem Wasser 8–12 Std. oder über Nacht einweichen oder
b) Hülsenfrüchte mit der 3-fachen Menge Wasser aufkochen, ca. 5 Min. köcheln, Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 1 Std. quellen lassen.
2. Die Hülsenfrüchte anschliessend unter fliessendem Wasser gut abspülen.
3. Borlotti-Bohnen oder Red-Kidney-Bohnen ca. 60 min. oder im Dampfkochtopf ca 15 min. kochen.

Zubereitung:

4. Rindfleisch auf allen Seiten anbraten, und je nach Rindfleisch Art dieses auf kleiner Stufe dünsten.
5. Zwiebel, Paprika und Knoblauch zugeben und weitere ca. 10 min. schmoren, Mehl darüber streuen.
6. Pelati, Mais, vorbereitete Bohnen und Gewürze zugeben und auf kleiner Stufe weiter schmoren.
7. Tomatenpuree zugeben und mit Chili und Salz je nach Belieben abschmecken.

Mit den Beilagen servieren

