

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Chili con carne

(Sendung vom 29.10.2010)

Zutaten

- 250 g getrocknete rote Bohnen (Kidneybohnen)
- 600 g Schweinegulasch
- 4 El Olivenöl
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Suppengrün
- ½–1 rote Pfefferschote
- 1 Dose Tomatenmark (70 g)
- 1 El Kreuzkümmel
- 1 El Koriandersaat
- 1 El Paprikapulver
- Salz
- 2 Dosen geschälte Tomaten (à 850 g EW)
- 1 Dose Maiskörner (280 g EW)

Zubereitung

1. Bohnen in einer großen Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Std. einweichen.
2. Fleisch klein würfeln. 4 El Olivenöl in einem Bräter oder Topf erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen 4–5 Min. braun anbraten.
3. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Suppengrün putzen und würfeln. Pfefferschote hacken. Alles zum Fleisch geben und 2 Min. mitbraten. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Koriandersaat und Paprikapulver zugeben und kurz mitbraten. Salzen. Bohnen abgießen und zugeben. Tomaten und Fleischbrühe untermischen.
4. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 1:15 Std. zugedeckt schmoren. Zwischendurch umrühren, so dass die Tomaten in kleinere Stücke zerfallen. Mais abgießen, zugeben und kurz im Chili erwärmen. Evtl. nachsalzen.

Für 8–10 Portionen

Zubereitungszeit: 2:30 Stunden (plus Einweichzeit)