

Chili con carne

Zutaten

250 g Kidneybohnen
1 große Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
500g Hackfleisch
Salz, Pfeffer
glatte Petersilie oder Basilikum
1-2 EL Chilipulver
1 Dose geschälte Tomaten

Zubereitung

Zwiebel (in Ringen) und Knoblauch (gepresst) im heißen Öl andünsten. Hitze verstärken und Hackfleisch darin unter Rühren so lange braten, bis es krümelig ist und seine rote Farbe verloren hat.. Mit Salz, Pfeffer und dem Chili kräftig würzen.

Die Tomaten mit Saft und die Bohnen (vorher abbrausen!) zufügen. Mit Wasser knapp bedecken. Deckel drauf und bei kleiner Hitze möglichst lange kochen lassen (mindestens ein Stündchen...). Nach Belieben ein Teil des Eintopfs mit dem Pürierstab zerkleinern, um den Eintopf sämiger zu machen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken und frische Kräuter darüber streuen.

Dazu paßt Fladenbrot oder Reis. Schmeckt auch gut aufgewärmt am nächsten Tag.

Also wenn ich das kochen, dann gleich im großen Topf die vier- bis fünffache Menge, weil es meist für Gäste gekocht wird. Außerdem eignen sich Reste gut zum Einfrieren.

Variationen: Chilischoten mitkochen! Je nach Schärfe oder Geschmack mehr Chilipulver (oder getrocknete Peperoni) oder mehr Knoblauch verwenden.