biodelikat
unser tölzer biomarkt

Chili con carne

Für 3 Personen

Da für die Vorbereitung genügend Zeit ist, kann man mit diesem Gericht auch ganz "gechillt" Gäste empfangen.

Zutaten:
400 g (Bio)Kidney-Bohnen (oder Kidney-Bohnen im Glas) (rote nierenförmige Bohnen)
300 g (Bio)Hackfleisch
4-5 kl. getrockenete Chilischoten (je nach Schärfe-Wunsch)
200 g (Bio)Tomatenmark
2 mittlere Zwiebeln (gelbe oder rote)
2 Zehen Knoblauch
4 TL roter (Bio)Balsamico (oder einen guten Schuß)
2-3 gehäufte TL Gemüsebrühe
1 TL (Meer)Salz
Pfeffer nach Bedarf
3 TL (Bio)Olivenöl
(Combo-Alge zur Geschmacksverbesserung)
1 Stange Baguette
Erweiterung: Geriebener Parmesan (200g), Becher Sauerrahm (200g)

Zubereitung:
Trockene Kidney-Bohnen müssen 8-12 Stunden in kaltem Wasser (in einem Topf) eingeweicht werden (oder gleich verwendbare Bohnen im Glas benutzen). Das rot verfärbte Wasser wegschütten (wegen der Einweichstofffe, die freigesetzt werden) und Bohnen abwaschen.
Dann Bohnen in etwa 1,2 l Wasser (3-faches Verhältnis Bohnen-Wasser-Verhältnis) und etwas Balsamico bei geringer Hitze 1,5 - 2 Std. garen. 20 min. vor Ende der Garzeit Zwiebeln klein schneiden oder hacken und in Pfanne mit dem Olivenöl glasig dünsten. Gepressten Knoblauch kurz mitdünsten. Dann das Hackfleisch dazugeben und mit Pfannenwender zerteilen und wenden bis kleine Krümmel enstanden sind. Wenn das Hackfleisch "durch ist" Tomatenmark unterrühren und Wasser zuführen, dass eine nicht so flüssige

Soße entsteht. Chilischoten zerkrümmeln und darüber streuen. Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen. Fertige Bohnen abgießen und mit der Soße mischen. Abkühlen und stehen lassen, dass das Gericht mindestens ein paar Stunden durchziehen kann.
Dann Aufwärmen und mit Bagutte servieren. Parmesan und Sauerrahm zur Verfeinerung anbieten.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Biomarkt biodelikat • Badstr. 4 1/3 • 83646 Bad Tölz
Tel. 08041/7928581 • www.biodelikat.de