

# Rezept für Chili con Carne

von  
Thorben Dierkes

10. Januar 2017

## 1 Zutaten

- 600g Hackfleisch
- 2 große Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 300g Tomaten aus der Dose
- 500g Kidneybohnen
- jeweils 250g Erbsen und Mais
- 2 rote Paprikaschote und 1 Chilischote
- 3 Stücke Schokolade
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitronensaft, Oregano, Koriander, Kreuzkümmel
- Brühe

## 2 Zubereitung

Die Zwiebeln hacken und in reichlich kräftigem Olivenöl anschwitzen. Anschließend das Hackfleisch zugeben und darin ordentlich anbraten. Die Knoblauchzehen abziehen, pressen und hinzugeben, anschließend mit den geschälten Tomaten inklusive Saft ablöschen.

Die Tomaten sollten dann in dem Topf bzw. der Pfanne zerkleinert werden. Nach Geschmack mit den Gewürzen abschmecken und die zerkleinerten Chilischoten komplett hinzu geben (mit Kernen). Ca. 20 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze köcheln lassen.

Die Paprikaschoten putzen, würfeln und hinzugeben. Ebenfalls die Schokolade zerkleinern und hinzufügen. Immer wieder gut mischen. Nach etwa 10 Minuten das restliche Gemüse hinzugeben (Kidneybohnen, Mais, Erbsen). Noch einmal ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei das Gericht mit den angegebenen Gewürzen erneut gut abschmecken. Heiß servieren.

Mit Brot und Sauerrahm (oder ähnlichem) servieren.

Tipp: Mit dem Brot und dem Sauerrahm kann die Schärfe gut abgemildert werden. Alle, die gern scharf essen, lassen den Sauerrahm weg.