

Reisen

WIR TEILEN UNSERE SCHÖNSTEN OUTDOOR-REISEERLEBNISSE MIT DIR



Fotografieren

Tipps und Tricks



Schrauben

Defender TD5



Kochen

Alles aus einer Pfanne

Chili con Carne

traditionell

Kochzeit: ca. 2 Std.
für 4 Personen



Wissenswertes zu Chili con Carne

Bohnen haben eigentlich nichts im Gericht zu suchen. Das klassische Chili besteht nur aus Fleisch und Chilischoten. Aber die meisten Nordeuropäer mögen Bohnen und manche bereiten das Gericht sogar mit Mais und ein Suppengrün zu.

Obwohl das nichts mit dem traditionellen Chili con Carne zu tun hat, hat trifft es geschmacklich sicherlich ins Schwarze.

Ich bin sowieso beim Kochen immer dafür, dass man so kreativ sein kann wie man mag - für mich gibt es da keine Grenzen. Dasselbe gilt für das Fleisch. Die meisten kochen es mit Hackfleisch. Traditionell wird das Gericht mit Rindfleisch zubereitet. Ich mische es am Liebsten: also Rind, Huhn oder Pute oder mit dem, was es am Markt zu kaufen gibt. Ich schneide die Stücke wie bei einem Gulasch, da ich davon ausgehe, dass die Cowboys und Soldaten keinen Fleischwolf dabei hatten.

Wir haben immer getrocknete Bohnen im Reisegepäck. Sie sind haltbar, leicht zu verstauen, haben viel Eiweiß und machen satt. Am Vortag weiche ich sie ein oder ich vakuiere sie schon Tage vorher mit Wasser ein, wenn ich weiß, dass ich sie zum Kochen brauche.

Wer das Gericht erfunden hat ist nach wie vor umstritten: Die Mexikaner oder die Texaner oder es könnte auch diese spanische Nonne gewesen sein, die im frühen 17. Jahrhundert einen tranceartigen Traum hatte - darin erschien ihr das Gericht Chili con Carne. Manche behaupten es seien die Südamerikanischen Ureinwohner oder chinesische Einwanderer. Ich kann mir dazu alles vorstellen - schließlich gibt es ähnliche Gerichte auf der ganzen Welt!

Die Gewürzmischung ist ganz einfach selber zu machen!

Frisch gemahlen oder aus dem Mörser entwickeln Gewürze ihren besonderen aromatischen Geschmack.

Chili con Carne

traditionell

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rindfleisch aus der Schulter
- 2 rote Zwiebel
- 200 g schwarze Bohnen
- 300 g Kidney Bohnen
- 3 Chilischoten: Chiltepin, Jalapeno, Anco oder Pasilla
- 3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
- 5 EL Öl zum Braten
- 2 Knoblauchzehen
- 125 ml Rinderbrühe
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Oregano
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Cayennpfeffer
- 1/2 TL Salz, Öl, Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver
- frischer Koriander
- Crème fraîche
- Nachos

Hier unser Rezept:

Zubereitung:

Die eingeweichten Bohnen so lange kochen bis sie weich sind (ca. 2 Std.). Die Chili- und Paprikaschoten putzen, Samenkörner entfernen und in feine Stücke schneiden, danach alles zu den Bohnen geben.

Zwiebeln fein schneiden, den Knoblauch fein hacken. Das Öl in einem großen Topf oder einer Wokpfanne erhitzen. Die Zwiebelstücke mit dem Knoblauch hinzufügen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit den Gewürzen scharf anbraten.

Nun die gekochten Bohnen mit dem Chili dazugeben und mit Brühe aufgießen. Mit Zucker und den restlichen Gewürzen abschmecken. Der Kreuzkümmel kann ruhig vorschmecken.

Das fertige Gericht in eine kleine Schale geben und mit Nachos, Creme Fraiche und frischem Koriander garnieren.

Wenn ihr uns Eure
Rezepte
vorschlagen wollt,
könnt Ihr diese
einfach in die
Kommentare
einfügen oder
direkt an uns
mailen. Wir nennen
euch natürlich als
Tippgeber.

Wir helfen den:

