Mahlzeit!
MarktTreff

Viele weitere Ideen zum Nachkochen finden Sie auch online:
www.markttreff-sh.de/de/lieblings-rezepte

Januar 2025

Das aktuelle Rezept von Sylke Messer-Radtke
vom LandFrauenKreisVerband Schleswig-Flensburg u. a.

www.landfrauen-schleswig-flensburg.de
www.landfrauen-sh.de/willkommen – www.landfrauen-tetenhusen.de

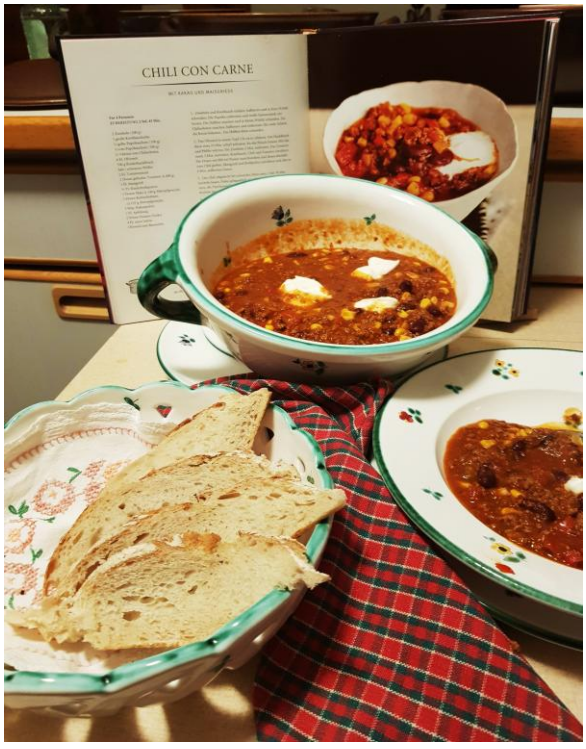
„Der typisch texanische Eintopf hat eine abenteuerliche Entstehungsgeschichte: Cowboys bekamen einst als Proviant für ihre tagelangen Vieh-Trecks getrocknetes Rindfleisch, das mit Fett und Chilischoten zu Brocken gepresst war. Die sahen wie Ziegelsteine aus, wurden abends eingeweicht und über'm Lagerfeuer gegart.

Aus diesem gewöhnungsbedürftigen Sattmacher, bei dem die feurigen Schoten das Alter des Fleischs übertönen sollten, entstand das Paradegericht der modischen Tex-Mex-Küche, dem dann noch rote Bohnen zugefügt wurden."

Chili con Carne – mit Kakao und Maisgrieß

Die Zutaten (für 4 Personen):

700 g	Rinderhackfleisch
2	Zwiebeln
1 große	Knoblauchzehe
1/2	gelbe Paprikaschote (ca. 100 g)
1/2	rote Paprikaschote (ca. 100 g)
2 – 3 kl.	Rote Chili-Schoten
2 EL	Tomatenmark
2 Dosen	gehackte Tomaten (à 400 g)
2 Dosen	Mais (à 140 g Abtropfgewicht)
2 Dosen	Kidneybohnen (à 125 g Abtropfgewicht)
1 EL	Maisgrieß
1/2 TL	Rinderbrühpulver
3 Msp.	Kakaopulver
4 EL	saure Sahne
	Salz
	Schwarzer Pfeffer
	Brauner Zucker
	Olivenöl
	Apfelessig



Tipp – als Beilage: Baguette oder Bauernbrot

Die Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
   Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
   Die Chili-Schoten waschen, halbieren, entkernen (für mehr Schärfe die Kerne belassen) und in feine Würfel schneiden.

2. 4 EL Olivenöl in einem Topf (ca. 24 cm Durchmesser) erhitzen; das Hackfleisch darin etwa 10 Min. scharf anbraten, bis dieses sich bräunt; mit Salz und Pfeffer würzen.
   Die Zwiebeln 2 Min. mitbraten, das Tomatenmark 3 Min. mitrösten.
   Knoblauch, Chili und gehackte Tomaten einrühren. Die Dosen mit 800 ml Wasser ausschwenken und dieses ebenfalls zum Chili gießen.
   Maisgrieß und Rinderbrühpulver einrühren und alles in 4 Min. aufkochen lassen.

Fortsetzung nächste Seite!

Mahlzeit! MarktTreff

Viele weitere Ideen zum Nachkochen finden Sie auch online:
www.markttreff-sh.de/de/lieblings-rezepte

Januar 2025

3. Das Chili abgedeckt bei schwacher Hitze etwa 1,5 Stunden köcheln lassen.
   Dabei gelegentlich umrühren.
4. Den Deckel abnehmen, die Paprikawürfel einrühren und das Chili offen noch 30 Min. köcheln lassen.
   Währenddessen tiefe Teller, Schalen oder Tassen für das spätere Anrichten vorwärmen.
5. Mais und Kidneybohnen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
   Beides zum Chili geben und 10 Min. darin ziehen lassen.
   Das Chili mit Salz, Pfeffer, 3 Messerspitzen Kakao, ca. 1 EL Apfelessig und 2 Prisen braunem Zucker abschmecken.
6. Die saure Sahne in einer kleinen Schüssel glatt rühren, mit Saltz und Pfeffer würzen.
   Den Eintopf in den vorgewärmten tiefen Tellern, Schalen beziehungsweise Tassen anrichten.
   Einen Klecks saure Sahne daraufsetzen und mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln.
   Dazu schmeckt frisches Baguette oder Bauernbrot.

Guten Appetit – und lassen Sie es sich schmecken:
Mahlzeit! MarktTreff