

Süßkartoffel-Chili

ca. 35 Min. / einfach / für 2 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 Süßkartoffel (ca. 250 g)
1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
2 EL Öl, Salz
150 g Rinderhack
2 getrocknete rote Chilischoten
1 TL getrockneter Oregano
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kakaopulver, 2 TL Honig
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
300 ml heiße Gemüse- oder Rinderbrühe
2-3 TL edelsüßes Paprikapulver
½ Bio-Zitrone
Pfeffer aus der Mühle, ca. 1 EL Aceto balsamico
1 Frühlingszwiebel
2 EL saure Sahne oder Schmand



(C) Wolfgang Scharot für ZS Verlag

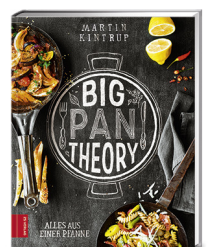
1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin krümelig braten und leicht mit Salz würzen. Zwiebel, Knoblauch, Chilischoten, Oregano, Paprika und Süßkartoffel dazugeben und unter häufigem Rühren 4 bis 5 Minuten mitbraten. Kreuzkümmel, Kakaopulver und Honig hinzufügen und den Honig leicht karamellisieren.

3. Bohnen, Tomaten und Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten garen. 2 TL Paprikapulver unterrühren und das Süßkartoffel-Chili offen 6 bis 8 Minuten garen, bis die Flüssigkeit stark reduziert ist.

4. Inzwischen die halbe Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Zitronenschale unter das Chili rühren, mit Salz, Pfeffer, Essig und Zitronensaft abschmecken.

5. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Chili auf zwei Suppenschalen verteilen, je 1 EL saure Sahne bzw. Schmand daraufgeben, etwas Paprikapulver darüberstreuen und mit den Frühlingszwiebelringen garnieren.



Mehr Rezepte in
Martin Kintrup: Big Pan Theory