

Chili con Carne mit grünen Bohnen und Pfannenbrot

Zutaten für das Chili (für 4 Personen):

- 1 kg Bio- Rinderhack
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Schoten rote Chili
- 6 Tomaten
- 500 ml Tomatensaft
- 2 TL Harissa
- alternativ: Baharat
- 1 EL Honig
- 1 Bio-Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Schwarzer Pfeffer

Knoblauch und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Chilischoten klein schneiden. Wer es etwas schärfer mag, verwendet auch die Kerne. Für eine milderer Variante kann man statt Chili auch Peperoni nehmen. Tomaten von den Stielansätzen befreien und das Fruchtfleisch in größere Stücke teilen.

Etwas Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Hackfleisch hineingeben und scharf anbraten. Dabei gut verteilen, damit das Hack krümelig und knusprig braun werden kann. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anrösten. Alles salzen, pfeffern und mit Harissa bestreuen. Tomatensaft, frische Tomaten und Chili dazugeben und mit den anderen Zutaten vermengen.

Zitrone auspressen und abreiben und den Abrieb sowie Honig und 1 guten Schuss Olivenöl hinzufügen. Das Chili etwa 30 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen. Gegebenenfalls noch etwas Tomatensaft oder Wasser angießen. Die Konsistenz sollte aber eher cremig als dünnflüssig sein.

Zutaten für die Bohnen:

- 250 g Schnippelbohnen
- 250 g Brechbohnen
- 1 rote Zwiebel
- 3 Zweige Majoran
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Honig
- etwas Zitronensaft

Während das Chili schmort, die Bohnen separat zubereiten. Brechbohnen halbieren, Schnippelbohnen schräg in dickere Stücke schneiden. Salzwasser erhitzen und die Bohnen etwa 6-8 Minuten bissfest garen, dann abtropfen lassen. Zwiebel häuten und würfeln, Majoranblätter hacken. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Olivenöl in einen weiten Topf geben und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Bohnen mit den Zwiebeln vermengen und bei mäßiger Hitze wenige Minuten schmoren lassen. Dabei salzen und pfeffern. Zum Schluss 1 Klecks Honig, etwas Zitronensaft und die Majoranblätter dazugeben.

Zutaten für das Pfannenbrot (Naanbrot):

- 500 g Dinkelmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver

- 450 g Joghurt
- 1,5 g Salz
- 3 EL Olivenöl
- zum Ausbacken: etwas Olivenöl

Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und vermengen. Joghurt, Olivenöl und Salz hinzufügen und alles zu einem leicht zähen Teig verkneten. 15 Minuten ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig in Stücke teilen und zu Fladen in Pfannengröße ausrollen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen nacheinander bei mittlerer bis hoher Temperatur goldbraun und knusprig ausbacken.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 27.04.2025

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen