

Chili con/sin carne



Menge	Zutaten	Zubereitung	
Vegetarisch: mit gebackenen Süßkartoffeln			
500 g	Süßkartoffeln	Backrohr auf 200 °C Ober- Unterhitze vorheizen, Blech mit Backpapier belegen, Süßkartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gewürze und Öl in einer Schüssel verrühren, Süßkartoffeln dazugeben und gut durchmischen, auf dem Blech verteilen und etwa 25 Minuten braten.	
1TL	Salz		
Je ½ TL	Zimt, Kreuzkümmel,		
Je 1 Prise	Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer		
3 EL	Öl		
Klassisch: mit Rinderhackfleisch			
500 g	Rinderhackfleisch	aus dem Kühlschrank nehmen (soll Zimmertemperatur haben)	
1	Zwiebel groß	schälen, würfeln	
2	Knoblauchzehen	schälen, fein schneiden	
Je 1	Paprikaschote rot und gelb	waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden	
1	frische Chilischote	waschen, in feine Scheiben schneiden, einige als Garnierung weglegen	
1 Bund	frischer Koriander oder Petersilie	waschen, Stiele fein schneiden, Blätter extra schneiden und weglegen. (Vorsicht: Koriander ist Geschmackssache!)	
2 Dosen	Kidneybohnen	Bohnen und Mais abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.	
1 kl. Dose	Mais		
2 EL	Öl	Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und leicht anbraten. (3 Min.) Evtl. Hackfleisch zugeben und mitbraten (5 Min.). Paprikaschoten, Chilischote, Stiele der Kräuter, Kreuzkümmel, Zimt, Tomatenmark und Cayennepfeffer zugeben und mitbraten (3 Min). Dosentomaten und Wasser zugeben, mit Salz und Brühekörnern würzen. Bohnen und Mais zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Bei der vegetarischen Variante am Ende die Süßkartoffeln unterrühren!	
2 Dosen	Tomaten		
2 EL	Tomatenmark		
250 ml	Wasser		
Je 1 TL	Brühekörner, Salz		
Je ½ TL	Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Zimt		
1/2 Becher	Sauerrahm oder Crème Fraiche		Gut abschmecken, Chili soll leicht scharf sein! Auf einem tiefen Teller anrichten, jeweils 1 EL Sauerrahm dazu geben und mit den Kräutern und Chiliringen garnieren!
Als Beilagen eignen sich: Avocado-creme und frisches Fladenbrot!			

