

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 17.09.2024

Chili sin Carne mit Mais und Koriander-Sauerrahm

Für 4 Personen

Zutaten

2 Kolben Zuckermais, frisch
 2 Knoblauchzehen
 2 Zwiebeln
 2 Paprikaschoten, grün und orange
 700 g Tomaten, vollreif,
 alternativ aus der Dose
 1 Chilischote, rot
 1 Glas Kidneybohnen, 425 g
 4 EL Olivenöl
 2 EL Tomatenmark
 1 TL Kreuzkümmel
 0,5 TL Koriander, gemahlen
 1 TL Paprikapulver, edelsüß
 400 ml Gemüsebrühe, ca.
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 etwas Zucker

Für den Dip

1 Knoblauchzehe
 200 g Schmand oder saure Sahne
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 0,5 Biozitrone, Saft und
 etwas abgeriebene Schale davon
 0,5 Bund Koriander oder Petersilie

Außerdem

1 Biozitrone, nach Belieben
 1 Tüte Tortilla Chips

Zubereitung

1. Maiskolben entblättern, abbrausen, trocknen und die Körner vom Kolben schneiden bzw. schaben.
2. Knoblauch, Zwiebeln, Paprikaschoten, Tomaten und Chilischote putzen, bzw. schälen, entkernen und fein schneiden. Kidneybohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2-3 Minuten andünsten.
4. Maiskörner zugeben und weitere ca. 3-4 Minuten andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver ebenfalls zugeben und unterrühren.
5. Tomaten und Gemüsebrühe unterrühren und weitere ca. 30-35 Minuten garen und dabei einköcheln lassen.
6. Nach 20 Minuten Bohnen zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und fertig garen.
7. Inzwischen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Schmand, Salz, Pfeffer und Zitronensaft und -schale verrühren.
8. Koriander abbrausen, trockenschütteln, fein schneiden und untermischen.
9. Chili sin Carne erneut abschmecken. Zitrone heiß abbrausen und in Spalten schneiden.



Chili sin Carne mit Tortilla Chips, Zitronenspalten und Sauerrahm-Koriander-Dip anrichten und servieren.

Tipp: Dazu passen auch knusprige Kartoffelspalten: 800 g Kartoffeln abbrausen, in Spalten schneiden, in Salzwasser knapp garkochen. Abgießen, ausdampfen lassen. Kartoffeln in Butterschmalz knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken bestreuen und wenden. Zum Schluss, nach Belieben mit ca. 50 g geraspeltem Gouda bestreuen und zum Chili sin Carne servieren.

Eine weitere Variante sind selbstgemachte Kartoffelchips: 8 Kartoffeln, waschen, nach Belieben schälen und sehr dünn hobeln. Die Scheiben anschließend in kaltes Wasser legen, ca. 15 Minuten, damit die Stärke entweicht. Anschließend gut trocknen. Dann in Frittierfett oder -öl ca. 1-2 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und sofort mit Salz würzen und servieren