

**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 Biozitronen, Saft und  
 etwas abgeriebene Schale davon  
 0,5 Bund Koriander oder Petersilie

**Außerdem**

1 Biozitronen, 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