

Rezept der Woche: Chili con und sin carne - eine Bauanleitung

Das habe ich nicht für möglich gehalten, dass mich jemand nach meinem Chili-con-Carne-Rezept fragen würde. Ja, habt ihr den mexikanischen Eintopf nie bei einer Jugendfreizeit oder bei den Pfadfindern gekocht? Ich schon. Aber viel mehr hat mich eine Szene aus dem wunderbaren Film "[Betty Blue](#)" für dieses Gericht eingenommen, als Zorc, der Held, morgens vor der Arbeit einen Topf voll Chili aufsetzt und abends das kochend heiße Zeug direkt aus dem Pott löffelt. Sein Rezept kenne ich nicht, aber meine Variante kann ich erklären.

Wobei sich diese Bauanleitung nicht wirklich wie eine klassische Darstellung von Zutaten und Zubereitung darstellen lässt. Es geht im Prinzip bloß darum, was hineinkommt und in welchem Verhältnis. Und, bevor es losgeht, ein Hinweis: Du kannst das Hack problemlos durch kleine gekochte Linsen ersetzen, um die Sache "sin carne", also vegetarisch zu machen. Natürlich werden die Hülsenfrüchte nicht angebraten, sondern später zusammen mit den Kidneybohnen und dem Mais beigemischt werden.

Die Zutaten und ihr Verhältnis untereinander:

Maßeinheit ist die Gemüsezwiebel, also diese dicke, kugelförmige Variante der würzigen Wurzel. Nimmst du eine, wird das Ergebnis für zwei gute Esser reichen. Probieren wir das mal aus:

1 Gemüsezwiebel
200 g Rinderhack
200 g Kidneybohnen aus der Dose
100 g Mais aus der Dose
150 g stückige Tomaten aus der Dose
100 ~ 150 ml Gemüse- oder Rinderbrühe (instant, aber bio)

Damit steht das Grundgerüst. Für die Schärfe sorgen 2 rote Chili-Schoten, entweder einfach so in Ringe geschnitten oder vorher entkernt. Zum Würzen nehme ich Salz, Cayenne-Pfeffer, Kreuzkümmel und getrockneter Oregano sowie ein Döschen Tomatenmark.

Die Zubereitung:

Zerlege die Zwiebel in nicht allzu feine Würfel. Brate das Hack in Olivenöl krümelig. Gib die Zwiebelwürfel dazu und lass die weich werden ohne sie zu bräunen. Brate Tomatenmark, Chili und Cayenne mit an. Lösch dann mit der Brühe ab und lass die Sache kurz aufkochen. Gib die stückige Tomaten dazu. Dieses Gebräu muss nun auf kleiner Flamme gut und gern 40 Minuten köcheln. Rühr gelegentlich um damit nichts ansetzt, aber ziele auf eine recht kompakte Konsistenz - ein Chili darf nie suppig sein! Dann kommen die Bohnen und der Mais hinzu. Würze das erste Mal mit Salz und Kreuzkümmel. Nun darf der Eintopf noch einmal eine Stunde ganz leise vor sich hin schmurgeln.

Es folgt das finale Abschmecken - jetzt auch mit dem Oregano. Reicht die Schärfe nicht, nimm mehr Cayenne oder Chili-Flocken (z.B. türkischen Pul Biber). Manchmal brauchst du auch mehr Salz. Halte dich mit Kreuzkümmel zurück, der darf nicht rausschmecken. Knoblauch gehört bei mir nicht hinein. Lass die Finger von fertigen Chili-Pulverchen aus dem Gewürzregal. Ein Chili con oder sin carne wird heiß serviert, am besten im Kochtopf. Die Esser kriegen tiefe Teller und Löffel. Dazu passt Baguette oder ein ähnliches Brot. Man kann diesen Eintopf prima aufwärmen und auch einfrieren, sodass es sich anbietet, gleich größere Mengen herzustellen.

Wer glaubt, es handele sich um ein Winteressen, irrt übrigens. Gerade an heißen Tagen schmeckt dieses Gericht prima und führt dazu, dass man mehr Durst bekommen und also mehr trinkt.