

Chili con carne, Knoblauch-Naan, grüner Salat

Für zwei Personen

Für das Chili:

400 g Rinderhackfleisch	2 Paprikaschoten	300 g pass. Tomaten
300 g stück. Tomaten, Dose	150 g Kidneybohnen, Dose	140 g Mais, Dose
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	2 EL Tomatenmark
Öl	2 EL süßes Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Chilipulver	1 TL Zimt	1 EL Backkakao
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Brot:

1 Knoblauchzehe	20 g Butter	75 g Naturjoghurt
125 ml Milch	2 EL Olivenöl	250 g Weizenmehl
2 TL Backpulver	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	50 g Joghurt	2 EL Honig
2 EL Senf	2 EL weißer Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und glasig anbraten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.

Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, kurz mitrösten. Paprika klein schneiden und hinzugeben, kurz mitbraten. Passierte und stückige Tomaten einrühren. Mit Kreuzkümmel, Chilipulver, Zimt, Salz, Pfeffer, Backkakao und Zucker würzen. Alles bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Falls das Chili zu dick wird, einfach etwas Wasser zugeben. Kidneybohnen und Mais unterrühren, weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Für das Brot:

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl ergänzen. Den Teig in 6 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen.

Auf einer bemehlten Fläche jede Kugel zu einem ovalen Fladen (0,5 1 cm dick) ausrollen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Naan-Fladen nacheinander bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten pro Seite backen, bis sie goldbraun und leicht aufgegangen sind.

Knoblauch abziehen und mit der Butter vermengen. Das Naan damit bestreichen.

Für den Salat:

Kopfsalat waschen und trockenschleudern. Joghurt mit Öl, Essig, Senf und Honig vermengen und zu einem Dressing vermengen. Dressing über den Salat geben.

Mahlet Girmay am 07. Juli 2025