

Chili con Carne mit grünen Bohnen und Pfannenbrot

Für 4 Personen:

Chili:

1 kg Rinderhack	2 Zehen Knoblauch	3 große rote Zwiebeln
500 ml Tomatensaft	6 mittelgroße Tomaten	2 TL Harissa
2 Schoten rote Chili	1 EL Honig	1 unbehandelte Zitrone
Salz	Pfeffer	Olivenöl
250 g Schnippelbohnen	250 g Brechbohnen	3 Zweige Majoran

Pfannenbrot:

500 g Dinkelmehl	2 TL Weinstein-Backpulver	450 g Joghurt
1.5 g Salz	3 EL Olivenöl	Olivenöl (Ausbacken)

Chili:

Knoblauch und 2 Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Chilischoten klein schneiden. Wer es etwas schärfer mag, verwendet auch die Kerne.

Für eine milderer Variante kann man statt Chili auch Peperoni nehmen.

Tomaten von den Stielansätzen befreien und das Fruchtfleisch in größere Stücke teilen.

Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Hackfleisch hineingeben und scharf anbraten. Dabei gut verteilen, damit das Hack krümelig und knusprig braun werden kann. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und anrösten. Alles salzen, pfeffern und mit Harissa bestreuen.

Tomatensaft, frische Tomaten und Chili dazugeben und mit den anderen Zutaten vermengen.

Zitrone auspressen und abreiben und den Abrieb sowie etwas Honig und 1 guten Schuss Olivenöl hinzufügen. Das Chili etwa $\frac{1}{2}$ Stunde bei mäßiger Hitze schmoren lassen. Gegebenenfalls noch etwas Tomatensaft oder Wasser angießen. Die Konsistenz sollte aber eher cremig als dünnflüssig sein.

Währenddessen die Bohnen separat zubereiten. Brechbohnen halbieren, Schnippelbohnen schräg in dickere Stücke schneiden. Salzwasser erhitzen und die Bohnen etwa 6-8 Minuten bissfest garen, dann abtropfen lassen. 1 Zwiebel häuten und würfeln, Majoranblätter hacken.

Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen.

Olivenöl in einen weiten Topf geben und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Bohnen mit den Zwiebeln vermengen und bei mäßiger Hitze wenige Minuten schmoren lassen. Dabei salzen und pfeffern. Zum Schluss 1 kleinen Klecks Honig, etwas Zitronensaft und die Majoranblätter dazugeben.

Pfannenbrot:

Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und vermengen. Joghurt, Olivenöl und Salz hinzufügen und alles zu einem leicht zähen Teig verkneten. 15 Minuten ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig in Stücke teilen und zu Fladen in Pfannengröße ausrollen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen nacheinander bei mittlerer bis hoher Temperatur goldbraun und knusprig ausbacken.

Anrichten:

Chili con carne vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft und nochmals mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken. Zum Anrichten das Chili in tiefe Teller füllen. Darauf 1 Portion grüne Bohnen geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Majoranblättern garnieren. Das Pfannenbrot entweder separat servieren oder auf den Boden der Teller legen. Durch die Soße wird es dann weich und lässt sich beim Essen gut in Stücke teilen.

Tarik Rose am 31. Mai 2020