



CHILI CON CARNE & CHILI CON BREWBEE DAZU PETERSILIEN-COUSCOUS

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoni und Peperoncini waschen, abtropfen lassen und entkernen. Peperoni in Würfel und Peperoncini in feine Streifen schneiden.

Öl in einem grossen Topf erhitzen. Hackfleisch oder Brewbee Hack 3-4 Minuten scharf anbraten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel begeben und kurz mitbraten. Peperoni und Peperoncini zugeben und ca. 1 Minute mitbraten.

Tomatenmark und Zucker zugeben, kurz anrösten, vermengen und mit Salz würzen. Mit Bier ablöschen, mit Brühe und Tomaten auffüllen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Kidneybohnen und Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Beides mit in den Topf geben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer sowie wenig Zimt abschmecken.

Mit einem Löffel Crème fraîche servieren.

David's Geheimtipp:

Das Chili con Carne kann nach dem Kochen mit 1 EL geraspelter Zartbitterschokolade verfeinert werden. So bekommt es eine tolle, herbe Note und eine besonders schöne Farbe!

EINKAUFLISTE

ZUTATEN CHILI

- 1 ZWIEBEL
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 2 PEPERONI (ROT UND GELB, CA. 400 G)
- 2 PEPERONCINI
- 2 EL SONNENBLUMENÖL
- 500 G RINDSHACKFLEISCH
ODER BREWBEE EINGEWEIFHT
- 50 G TOMATENMARK
- ½ TL ZUCKER
- 1 TL SALZ
- 400 ML RINDERBRÜHE
- 2 DOSEN TOMATEN (À 400 G)
- 300 ML BIER
- 1 DOSE KIDNEYBOHNEN (ABTROPFGEWICHT 240 G)
- 1 KLEINE DOSE MAIS (ABTROPFGEWICHT 140 G)
- PFEFFER AUS DER MÜHLE
- WENIG ZIMT
- 1 BECHER CRÈME FRAÎCHE
- OPTIONAL ETWAS SCHWARZE COUVERTURE



PETERSILIEN-COUSCOUS

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Petersilie hacken.

Das Couscous mit kochender Gemüsebouillon übergießen und bei 100°C zugedeckt 15 Minuten im Ofen quellen lassen. Aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel auflockern und gehackte Petersilie begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional: Mit Apfel-Rosmarin-Balsamessig und/oder einer orientalischen Gewürzmischung verfeinern.



EINKAUFLISTE

ZUTATEN COUSCOUS

250 G COUSCOUS (INSTANT)

300 ML GEMÜSEBOUILLON

NACH BELIEBEN PETERSILIE

OPTIONAL APFEL-ROSMARIN BALSAMESSIG

OPTIONAL ½ TL ORIENTALISCHE GEWÜRZMISCHUNG

POWERED BY:

