

Kochen mit Klaus

Kürbis-Chili-Con-Carne

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 400 g Rinderhack, 90 g Schinkenwürfel, 1 kleiner Hokkaido-Kürbis,
- 3 Zwiebeln, 5 Knobzehen, 1 rote Paprika, 3 Lauchzwiebeln, Salz,
- Pfeffer, 2 rote Chilis, 2 EL Mehl, 100 g Tomatenmark, 500 ml Rotwein,
- 600 ml Fleischbrühe, 1 Dose Pizzatomen, 1 Dose Chilibohnen,
- 1 kleine Dose Mais, Ketchup, Schnittlauch & Petersilie

Zubereitung:

1. Kürbis halbieren, Kerne mittels Löffel auskratzen, Kürbis grob würfeln. Paprika entkernen, grob würfeln. Zwiebel u. Knoblauch schälen, fein würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Chilischoten fein hacken.



2. Hack in heißem Öl anbraten, Schinkenwürfel mitbraten. Zwiebeln, Knobi, Chili u. Kürbis zugeben. Ca. 10 Min. mitdünsten, salzen u. pfeffern. Mit Rotwein ablöschen u. einköcheln lassen. Tomatenmark einrühren u. mitbraten, Mehl einrühren, anschwitzen u. mit Brühe u. Pizzatomen ablöschen. Ca. 30 Min. abgedeckt köcheln lassen.



3. Lauchzwiebeln u. Paprika zufügen, weitere 20 Min. unter Rühren köcheln lassen, Ketchup, Chilibohnen mitsamt der Sauce u. Mais zugeben u. erwärmen. Kräuter unterheben.



Tipp des Chaoten: Mit frischem Baguette reichen.



Erstellt von Klaus am 11.11.2012