

Chili con Carne mit verschiedenen Bohnen



Neben grünen und gelben Stangenbohnen baue ich auch viele Bohnensorten wegen der Kerne an. Besonders zu empfehlen sind italienische Borlotti-Bohnen oder die weiße Riesenbohne. Gut getrocknet halten sich die Bohnen sehr lange. Bereits im Februar kann die Puffbohne gesät werden. Sie muss ebenfalls aus der Schote gepahlt werden. Anschließend werden die Kerne der Puffbohne gekocht und aus ihrer dicken Hülle gedrückt. Auf Vorrat gefriere ich die Puffbohne ein.

Zutaten:	Zubereitung:
1 handvoll gemischte getrocknete Bohnenkerne	Über Nacht in warmen Wasser einweichen. Abgießen und in
wenig Gemüsebrühe	in einem großen Topf kochen, nach 10 Minuten

1 handvoll grüne Stangenbohnen	und
1 handvoll gelbe Rüben	in Scheiben zugeben. Das Gemüse bissfest kochen. In der Zwischenzeit
500 g gemischtes Hackfleisch	in einer Pfanne rösten
1 große Zwiebel und 1-2 Knoblauchzehen	schälen, fein hacken und ebenfalls mitrösten, anschließend zu dem Gemüse geben.
1 handvoll Puffbohnen	und
1 Glas Tomaten-Sugo (siehe Einkochen) oder stückige Tomaten aus der Dose	zugeben. Mit
Paprikapulver und etwas Chili	abschmecken

Zu dem Chili etwas Sambal Oelek reichen, für jene, welche es gerne etwas schärfer mögen.

Weißbrot oder Fladenbrot zum Chili servieren.