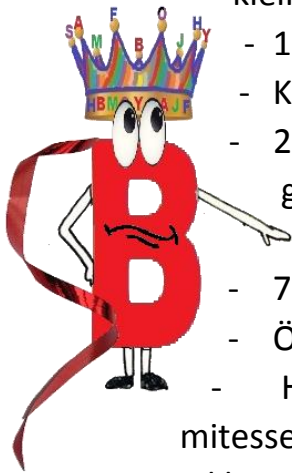


Der Buchstabenkaiser empfiehlt:

INDONESISCHES CHILI

Zutaten (für 4 bis 5 Personen):

- 3 bis 4 große Zwiebeln
- 400 bis 500 Gramm reines Rinderhackfleisch
- weiße oder braune holländische Bohnen (z.B. von der Firma HAK) zusammen mit der Soße, entweder 2 große Gläser á 720 Gramm oder 4 kleine Gläser á 370 Gramm, das sind insgesamt ca. 1500 Gramm
- 1 rote und 1 grüne frische Paprika
- Ketchup
- 200 Gramm Soja- oder Mungbohnenkeime (am besten frisch, es geht aber auch aus dem Glas)
- 2 bis 3 Zehen Knoblauch
- 70 Gramm Tomatenmark aus der Dose oder aus der Tube
- Öl für die Pfanne (z.B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl)
- Herber Rotwein oder Portwein (sofern keine kleinen Kinder mitessen ;)
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten oder Tomaten in Stücken
- schwarzer Pfeffer / Cayennepfeffer / Salz / Zucker / Chili-Pulver

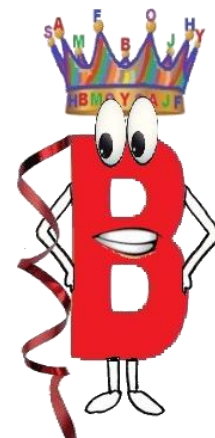


Dazu reichen:

- frisches Weißbrot / Baguette mit Butter auf kleinen Tellerchen

Anmerkung:

- alles zusammen wird in EINEM großen Topf gekocht. Das Chili ist dickflüssig und wird aus tiefen Tellern mit Löffeln gegessen.





Vorbereitungen:

- Zwiebeln und Knoblauch klein hacken
- Keime waschen und abtropfen lassen
- Paprika und Tomaten in nicht zu kleine Stücke schneiden

Zubereitung:

- Boden eines großen Topfes mit Öl bedecken und heiß werden lassen
- Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten
- Hack zerbröseln und mit reingeben, mit einem festen Kunststoff-Rührlöffel / Kochlöffel das Hack immer weiter zerkleinern beim braten
- eine Hand voll Salz beimischen
- Pfeffer / Cayennepfeffer nach Geschmack und 3 kräftige Prisen Chili unterrühren
- Sobald das Hack ganz krümelig und braun gebraten ist, Herd etwas runterschalten
- Paprika zufügen, verrühren, etwas ziehen lassen
- Bohnen direkt aus dem Glas mit der ganzen Soße zufügen, verrühren, etwas ziehen lassen
- 2 Schwapp Rotwein, Tomatenmark, 2 Schwapp Ketchup und alle Tomatenstücke zufügen, verrühren, etwas ziehen lassen
- dann ganz zum Schluss eine Prise Zucker unterrühren
- alles gut verrühren und langsam zum Kochen bringen
- 10 Minuten mit halb offenem Deckel köcheln lassen
- Keime zufügen, unterrühren und alles zusammen weitere 5 Minuten kochen



Fertig ;)

