



kocht!

Ihr Lieben, wie Ihr wisst, hat das Luur-up aufgrund der Corona-Krise noch eine Weile geschlossen. Wir hoffen natürlich, dass wir so bald wie möglich wieder für Euch öffnen können und wir uns alle wiedersehen. Bis dahin möchten wir Euch helfen, Euch ein wenig die Zeit zu vertreiben. An diesem und jedem weiteren Freitag stellen wir Euch zwei Kochrezepte vor. Das zweite Rezept ist für Vegetarier gedacht. Wenn Ihr Lust habt, kocht diese Rezepte doch gern nach. Jedes Rezept, dass wir hier veröffentlichen ist für vier Personen gedacht. Wenn Ihr für mehr oder weniger Personen kocht, dann passt das Rezept bitte an.

Heute gibt es Chili con Carne!



Folgende Dinge braucht Ihr:

(oder vielleicht habt

Ihr einiges davon auch schon zu Hause):

800 Gramm Rinderhack

(ihr könnt natürlich auch gemischtes Hack nehmen)

2 mittelgroße Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Öl zum Braten

1 Paprikaschote

(am besten eine orange oder eine rote)

2 Esslöffel Tomatenmark

1 Dose stückige Tomaten

(etwa 800 Gramm)

1 Dose Kidneybohnen

(etwa 480 Gramm)

1 Dose Mais

(200 Gramm)

500 Milliliter Brühe

Cayennepfeffer, Paprikapulver, Chilipulver,

Salz, Pfeffer, Zucker und Tabasco

Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:

Wir beginnen mit den Zwiebeln. Diese werden abgezogen, dann in Würfel geschnitten und in einem großen Topf mit Öl angebraten bis sie goldgelb sind.

Als nächstes fügt ihr das Hackfleisch hinzu und bratet es an. Dazu rührt ihr es ab und zu um und zerkleinert das Hackfleisch.

Nun putzt ihr die Paprika, schneidet sie auch in Würfel und gebt sie zum Hack.

Fügt jetzt das Tomatenmark hinzu und röstet das Ganze etwas an.

Den gepellten und zerkleinerten Knoblauch gebt ihr mit rein und würzt dann alles mit den Gewürzen. Allerdings solltet ihr erstmal etwas vorsichtig beim würzen sein. Wenn es zu schwach ist, kann man es zur Not auch noch hinterher nachwürzen.



Das Ganze füllt ihr nun mit Brühe auf und kocht alles beinicht zu starker ungefähr 30 bis 45 Minuten. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, könnt ihr immer wieder Brühe nachgießen.

Wenn das Chili fast gar ist, spült ihr die Bohnen und den Mais ab und fügt sie hinzu.

Jetzt lasst ihr alles noch ein paar Minuten garen.

Zum Schlüssel prüft ihr, ob es euch gut schmeckt und könnt gegebenenfalls nochmal nachwürzen.

Dazu schmeckt ein frisches Baguette.

Jetzt bleibt eigentlich nichts mehr zu sagen außer:

Guten Appetit!

***Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!
Unsere E-Mail-Adresse: info@luur-up.de***



kocht!

**Heute gibt es
Chili sin Carne!**



Folgende Dinge braucht Ihr:

(oder vielleicht habt

Ihr einiges davon auch schon zu Hause):

2 große Zwiebeln

2 Paprikaschoten

1 großes Glas Tomatensauce

2 große Dosen Kidneybohnen

1 Liter Gemüsebrühe

Knoblauch

Chilipulver

Salz und Pfeffer

Tabasco

Paprika

(edelsüß)

275 Gramm Bulgur

Öl zum Braten

Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:

Ganz am Anfang schnappt ihr euch ein Messer und schneidet die Paprika und Zwiebeln in möglichst kleine Würfel.

Wenn das passiert ist, erhitzt ihr Öl in einem Topf und gebt dann die Zwiebel- und Paprikawürfel hinzu.

Das Ganze lasst ihr einige Zeit garen und rührt immer mal wieder um, damit es nicht anbrennt.

In der Zwischenzeit bereitet ihr schon mal die Gemüsebrühe vor und spült die Kidneybohnen gründlich ab.

Wenn die Zwiebeln und die Paprika im Topf langsam schlaff aussehen, könnt ihr Bohnen, die Tomatensauce und den Knoblauch hinzugeben.

Jetzt wird weiter umgerührt und kurz darauf gebt ihr Bulgur dazu.

Jetzt könnt ihr nach Bedarf noch Gemüsebrühe hineinschütten, damit das Chili nicht zu breiig wird.

Als letztes gebt ihr die Gewürze hinzu. Dabei könnt ihr selbst je nach Geschmack entscheiden, wie stark ihr würzen wollt.

Jetzt lasst ihr das Chili etwa 30 Minuten garen. Prüft dabei immer mal wieder den Zustand der Bohnen. Wenn sie auf der Zunge zergehen ist das Essen fertig.

Passt beim Würzen bitte besonders darauf, dass ihr nicht zu viel von dem Chilipulver und dem Tabasco nehmt. Das ist sehr scharfes Zeug...



Dazu passt Fladenbrot sehr gut.

Jetzt lasst es Euch schmecken und guten

Appetit!

***Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!
Unsere E-Mail-Adresse: info@luur-up.de***