

Kürbis-Chili

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für das Chili

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
2 Esslöffel Rapsöl
450 g Rindergulasch
400 g Kürbis (Hokkaido)
100 ml trockener Rotwein
800 ml Rinderfond
2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
1 Prise(n) Kreuzkümmel
1 Prise(n) Zimt
2 Esslöffel Limettensaft
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

4 Esslöffel Crème fraîche
4 Zweig(e) Koriander
2 Handvoll Kürbiskerne

Kürbis-Chili ist ein herbstlicher Leckerbissen für kühle Tage. Denn dieses Chili aus zartem Rindfleisch und süßem Kürbis wird mit feurigen Schoten verfeinert und heizt

dich so richtig auf. Und es ist mal eine willkommene Abwechslung zu traditionellem Chili Con Carne mit Kidneybohnen und Mais. Mit dem Kürbis wird es schön fruchtig und leicht sämig, während frische Chilischoten für den pikanten Twist sorgen – so liebe ich deftige Eintöpfe. Dir wird schon bei dem Gedanken ans Kürbis-Chili warm ums Herz? Dann mal ran an den Topf – es wird noch heißer!

- 1 -

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken.

- 2 -

Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen und Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazugeben kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rotwein ablöschen und kurz köcheln lassen.

- 3 -

Chili mit Rinderfond aufgießen, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben. 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

- 4 -

Kürbis waschen und in kleine Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Kürbiswürfel von allen Seiten ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 5 -

Speisestärke mit etwas Chilisud anrühren und das Chili damit abbinden. So lange köcheln lassen, bis es eine

Kürbis-Chili

sämige Konsistenz erreicht hat. Kürbis unterheben. Mit Kreuzkümmel, Zimt, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Chili in Schüsseln servieren und mit Crème fraîche, Koriander und Kürbiskernen garnieren.