

Kürbis con Carne mit Limettendip

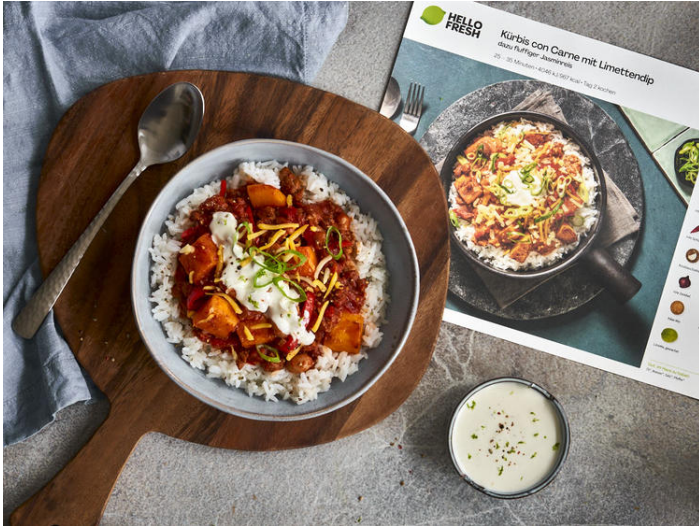
VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für das Chili

150 g Jasminreis
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 rote Chilischote
4 g Hühnerbrühe
400 g Kürbis (Hokkaido)
1 rote Spitzpaprika
1 Dose Borlotti Bohnen
1 Esslöffel Olivenöl
6 g Gewürzmischung „Hello Fiesta“
1 Dose stückige Tomaten
Salz, Pfeffer

Für den Dip

150 g saure Sahne
1 Limette
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

50 g Käse-Mix

Scharf, schärfer, **Chili!** Und zwar eine würzig-scharfe Herbstkreation mit herbem Kürbis, fluffigem Jasminreis

und fruchtigem Limettendip. Kürbis con Carne ist echtes Soulfood, das du abends schnell zubereiten kannst. Einfach losschnippeln, kräftig würzen, scharf anbraten, leicht einköcheln lassen und dann gemütlich genießen. An trüben Herbsttagen wärmt dich das heiße Kürbis con Carne so richtig auf. Ist es dir zu **feurig**? Dann gönn dir einen großen Klecks **Limettendip** dazu. Genau das richtige Kürbisgericht für wahre Herbstfans.

- 1 -

Reis in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Die doppelte Menge Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, leicht salzen, Reis einrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen und warmhalten.

- 2 -

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, den grünen Teil zum Garnieren beiseitelegen. Chili halbieren, entkernen und Chilihälften in Streifen schneiden. Hühnerbrühpulver mit 150 ml heißem Wasser aufgießen.

- 3 -

Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Spitzpaprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen.

- 4 -

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Frühlingszwiebel darin anschwitzen und Hackfleisch krümelig anbraten. Nach 3-4 Minuten Kürbiswürfel, Bohnen, Gewürzmischung und Chilistreifen zugeben und

Kürbis con Carne mit Limettendip

weitere 2-3 Minuten anbraten. Mit der Hühnerbrühe und Polpa ablöschen. Chili abgedeckt für 10-12 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

- 5 -

Limette in Spalten schneiden und Saft auspressen. Saure Sahne mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für weitere 5-6 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Reis nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.

- 6 -

Reis und Chili auf Teller verteilen, mit Käse-Mix und Frühlingszwiebel garnieren und Limetten-Dip servieren.