

Chilieintopf ohne Chili

Das Rezept hat der Lange mitgebracht, er kocht es meistens. Also eine Art indirekter Gastbeitrag, ich bin nur der Dokumentator. Es ist sehr typisch für seine Art zu kochen: so wenig Topf wie möglich. Vermutlich ein Relikt aus dem Zimmer mit elektrischem Wok als einzige Kochmöglichkeit. Und wie fast alles was er kocht: ein Essen von dem man leicht zu viel isst weil es so gut und schaufelbar ist :-). Ich schreibe hier aber nicht ganz genau das Originalrezept von Betty Bossi, sondern das was er macht.

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 300 g Rindsfaschiertes
- 2 Peperoni, rot oder grün, klein gewürfel
- 1 *Chilischote (nicht bei uns, statt dessen [Chiliöl](#)), entkernt und in kleinste Würfelchen geschnitten*
- 3 EL Tomatenpüree
- 1/2 TL Oregano
- 1/2 TL Salz
- 1-1.5 Tassen (220 ml) parboiled Reis
- 1-1.5 Tassen Wasser
- 1 Bouillonwürfel
- 1 Dose Indianerbohnen mit der Flüssigkeit
- 1 Dose Maiskörner, abgetropft
- 8-10 schwarze Oliven, gehackt (die extrem salzigen, runzligen griechische Art von der Migros)
- 1 Bund Petersilie, glatt! gehackt



Die Zwiebeln und den Knoblauch im Olivenöl anschwitzen bis die Zwiebeln hellgelb und weich sind. Das Rindfaschierte hinzufügen und so lange unter Rühren braten bis es kein rohes Krümelchen mehr hat. Dann die Peperoni und falls verwendet die kleingeschnittene Chileschote dazugeben und das Tomatenmark unterrühren und kurz weiterdünsten. Oregano, Salz und Reis dazugeben, mit dem Wasser aufgießen und den Bouillonwürfel dazugeben. Die Büchse Indianerbohnen dazugeben und dann köcheln lassen bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Ab und zu umrühren und bei Bedarf noch ein wenig Flüssigkeit nachgeben. Es soll nicht staubtrocken werden. Am Schluss den Mais und die

gehackten Oliven unterrühren und mit Petersilie bestreuen. Die Familientradition der Langen will es dass dieses Gericht mit Brötchen gegessen wird. Kann ich nicht nachvollziehen, ich will einfach nur so viel wie möglich vom Eintopf, mit Chiliöl. Macht wirklich glücklich dieses Essen, besonders mit einem kaltem Bier dazu!! Lieben alle in der Familie, auch die die kein Bier dazu trinken dürfen.

*Für 4 Erwachsene, Zeit: Rüsten: 15-20 Minuten,
Gesamtkochdauer: ca. 45 Minuten*