

CHERRY CHILI

Hier mischen sich Hackfleisch, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Paprikas, Koriander, Chili, Kreuzkümmel, Senfpulver und getrocknete Montmorency-Kirschen zu einem schmackhaften neuen Chili-Genuss – und ganz nebenbei werden Fett und Kalorien gespart!



ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:

- 8 Esslöffel getrocknete Montmorency Kirschen
- 0,5 Liter Hühnerbrühe (Instant)
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Tasse Zwiebeln, gehackt
- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 500g Truthahn- oder Putenhackfleisch
- 1 rote Paprika, geröstet und gewürfelt
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Esslöffel Chilipulver
- 1 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel Senfpulver
- 1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 4 Tassen gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 1/2 Tasse (ca. 340ml Dose) Black Beans (ersatzweise Kidney-Bohnen)
- 1/4 Tasse frischen Koriander, gehackt
- Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Die Hälfte der Hühnerbrühe erhitzen. Die getrockneten Montmorency Kirschen in eine kleine Schüssel geben und mit der heißen Brühe übergießen. Zur Seite stellen. Das Olivenöl in einem Kochtopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die gehackten Zwiebeln zugeben und etwa 5 Minuten, oder bis die Zwiebeln weich sind, erhitzen. Dann den Knoblauch eine Minute mitgaren, aber nicht bräunen lassen. Das Hackfleisch zugeben und durchgaren.

Nun die Paprika, das Chilipulver, den Koriander, den Kreuzkümmel, das Senfpulver und Oregano zum Hackfleisch geben. Die Mischung unter Rühren etwa zwei Minuten weiter auf mittlerer Stufe garen, dann die Tomaten und die restliche Hühnerbrühe zugießen und zum kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ohne Deckel etwa 5 Minuten köcheln.

Jetzt die Bohnen, die Montmorency Kirschen und den frischen Koriander zugeben. Weitere zwei Minuten