

# Kulinarische Weltreise: Grüner Kontinent

Kolumbus hat's entdeckt, große Forscher haben es erkundet und große Köche sich inspirieren lassen: Südamerika, der geheimnisvolle Kontinent. Die besten Rezepte sind auch bei uns nicht schwer zu kochen: Alles, was man braucht, gibt es im Supermarkt und auf dem Bio-Wochenmarkt!



Typisch  
mexikanisch...  
© Hemera

Südamerika: Man denkt an Amazonas, Regenwald, Schlangen und Krokodile. Vielleicht auch an die Anden. Aber wer weiß schon, dass viele unserer Gemüsesorten von dem Kontinent kommen, den Columbus erst 1492 entdeckt hat?

Kakao - OK: kommt aus Südamerika. Maracuja - sicher. Aber Mais? Kartoffeln? Paprika? Tomaten? Chili? Erdnüsse? Sogar Bohnen! Und andere wichtige Dinge wie Tabak, Kautschuk, Mate-Tee, Guarana und das Azteken-Getreide Amaranth kommen auch aus Südamerika. Nicht verschweigen sollte man den Coca-Strauch, von dem nicht nur der Name Coca-Cola, sondern auch das Kokain stammt.

In Südamerika werden heute riesige Mengen an Gemüse, Früchten und Wein angebaut. Auch Rinderzucht ist wichtig. Ein Kontinent im Überfluss, scheint es. Aber trotzdem hungern die Menschen vor Ort, denn fast alle Lebensmittel werden exportiert und die Löhne sind zu niedrig, um davon Leben zu können. Hier lohnt sich das Kaufen von fair gehandelten Produkten.

Die passenden Reiseinfos zu Südamerika:

[http://www.abenteuerreisen.de/wg/\\_sa/](http://www.abenteuerreisen.de/wg/_sa/)

## Chili con Carne für 4 Personen

- 500 g Bio-Hackfleisch
- 500 g Kidney-Bohnen
- eine große Bio-Zwiebel
- 2 Bio-Knoblauchzehen
- eine rote Bio-Paprikaschote
- 15 Bio-Tomaten, im Winter ca. 750g Tomaten aus der Dose
- 2 Bio-Chilischoten oder Chilipulver/Cayennepfeffer
- 4 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Oregano, Kreuzkümmel (Cumin), ein Lorbeerblatt,
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

„Chili non Carne“:  
Hackfleisch durch Tofu-  
Gehacktes ersetzen!

### Zubereitung

1. Einen Tag vorher die roten Bohnen in genügend Wasser einlegen und über Nacht stehen lassen.
2. Bohnen mit frischem Wasser ohne Salz u.ä. ca. 1 Stunde lang gar kochen, dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Die Paprikaschote putzen, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzförmig anritzen, mit kochendem Wasser übergießen - anschließend lässt sich die Haut gut abziehen. Die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden. Die Chilischoten mit einem Küchenmesser aufschlitzen, die Kerne entfernen und die Schoten klein schneiden  
TIPP: am besten Küchenhandschuhe tragen, das Zeug brennt auf der Haut!
4. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, das Hackfleisch unter Rühren fünf Minuten lang anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einen großen Topf geben. Anschließend Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Chili in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze dünsten. Die Tomaten, Gewürze und Kräuter zugeben, dann 15 Minuten kochen lassen.  
TIPP: Wer's weniger scharf lieber mag, gart die ganzen Chilischoten mit und entfernt sie vor dem Essen wieder.
5. Bohnen, Tomatengemüse mit dem Hackfleisch im Topf mischen und weitere zehn Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
6. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und evtl. Chilipulver scharf abschmecken. Wer Tabasco hat, kann auch damit noch würzen!

Das Chili ruhig einen Tag vorher kochen und nur wieder aufwärmen - wenn es gut durchgezogen ist, schmeckt's sogar noch besser als frisch!

