

Rezept

Blitz-Chili con carne

Ein Rezept von Blitz-Chili con carne, am 28.04.2024

Zutaten

1	große Zwiebel	je 1 rote und orange Paprikaschote
2	Dosen Kidneybohnen (à 240 g Abtropfgewicht)	1 EL Olivenöl
350 g	Rinderhackfleisch	Salz
	Pfeffer	1 EL Chilipulver
1	große Dose geschälte Tomaten (800 g Inhalt)	½ l kräftige Fleischbrühe
4	Frühlingszwiebeln	100 g Cheddarkäse
2	Knoblauchzehen	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und 1 cm groß würfeln. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch darin unter Rühren in 5 Min. hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 Min. unter Rühren andünsten. Mit dem Chilipulver bestreuen, anschwitzen. Tomaten mit Saft dazugeben, Tomaten mit einem Kochlöffel zerdrücken. Brühe dazugießen, Bohnen einrühren. Aufkochen und offen bei schwacher Hitze 15 Min. sanft kochen lassen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Cheddarkäse fein reiben. Den Eintopf noch mal kräftig abschmecken. Frühlingszwiebeln und Käse vor dem Servieren auf das Chili streuen.