

Rezept

Chili-Con-Carne-Curry

Ein Rezept von Chili-Con-Carne-Curry, am 21.05.2026

Zutaten

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehe
30 g Ingwer	1 kleine rote Paprika
½ Dose Kidneybohnen (120 g Abtropfgewicht)	½ Glas Bambussprossen (90 g Abtropfgewicht)
1 EL geröstetes Sesamöl	200 g Rinderhackfleisch
1 EL Garam Masala	2 EL rote Currypaste
500 ml passierte Tomaten	1 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 22 g F, 35 g EW, 33 g KH

Zubereitung

- 1.** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in Streifen schneiden. Bohnen und Sprossen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2.** Das Sesamöl in einem Topf erhitzen. Das Rinderhackfleisch dazugeben und bei starker Hitze krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und ca. 3 Min. mitbraten. Die Paprika hinzufügen. Mit Garam Masala bestäuben. Die Currypaste unterrühren und ca. 30 Sek. mitbraten. Die passierten Tomaten angießen und aufkochen.
- 3.** Die Hitze reduzieren. Die Sojasauce unterrühren. Die Kidneybohnen und die Bambussprossen dazugeben und zugedeckt ca. 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dazu passt Naan-Brot.