Rezept

Chili-con-Carne-Eintopf im Glas

Ein Rezept von Chili-con-Carne-Eintopf im Glas, am 29.05.2025

Zutaten

1	kleine Zwiebel
1 EL	Öl
100 g	Ajvar (Paprikapaste; aus dem Glas)
	Pfeffer
1 kleine Dose	Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht)
1	kleine Paprika (ca. 150 g)
150 g	Schweinehackfleisch
	Salz
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 kleine Dose	Mais (140 g Abtropfgewicht)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 24 g F, 22 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei großer Hitze unter Rühren krümelig bra-ten. Zwiebel- und Paprikawürfel zugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Das Ajvar unterrühren und 1-2 Min. mitbraten. Die Hackfleischmischung kräftig mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen Bohnen und Mais getrennt voneinander in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zuerst die Hackfleischmischung auf die Gläser verteilen, dann nacheinander Mais und Bohnen darüberschichten. Die Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen.

3. Vor dem Essen die Gläser am besten Raumtemperatur an-nehmen lassen. Pro Glas 300 ml Wasser zum Kochen bringen und über die Zutaten im Glas gießen. Dann verschließen und 5-10 Min. stehen lassen, dabei immer wieder kräftig schwenken, damit der Eintopf gleichmäßig heiß wird. In einen tiefen Teller oder eine Schale füllen.