

Rezept

Chili con Carne Rezept

Ein Rezept von Chili con Carne Rezept, am 27.09.2023

Zutaten

1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
500 g Rinderhackfleisch	2 EL Öl
4 EL Tomatenmark	1 große Dose geschälte Tomaten (850 ml)
1/4 l Gemüsebrühe	Salz
1 TL Sambal oelek (indon. Chilipaste)	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 TL getrockneter Oregano	je 1 rote und grüne Paprikaschote
1 Dose Kidneybohnen (425 ml)	1 Dose Gemüsemais (425 ml)
1 TL Zucker	Paprikapulver (nach Geschmack)
Cayennepfeffer (nach Geschmack)	4 EL Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Das Hackfleisch (am besten Rinderhackfleisch) in Öl bei starker Hitze krümelig anbraten.

3. Zwiebel und Knoblauchzehe dazugeben und mit dem Fleisch zusammen kurz mitbraten.

4. Tomatenmark unterrühren und anschwitzen.

5. Tomaten samt Saft und Brühe zugießen, dabei die Tomaten etwas zerdrücken.

6. Mit Salz, Sambal oelek (alternativ mit Chilipaste, Chilipulver oder echten Chilis), Kreuzkümmel und Oregano würzen.

7. Das Chili con Carne zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

8. Inzwischen die Zutaten vorbereiten: Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in ½-1 cm große Teilstücke schneiden. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb kalt abbrausen und Bohnen und Mais dann abtropfen lassen.

9. Paprikastücke nach ca. 10 Min. zum Fleisch in den Topf geben (Man kann dieses Chilirezepte übrigens auch sehr gut im Schnellkochtopf kochen).

10. Kidneybohnen und Mais zum Schluss hinzufügen, alles einmal aufkochen, dabei ab und zu umrühren.

11. Mit Salz, Zucker, Paprikapulver und Cayennepfeffer abschmecken und als Geheimzutat mit je 1 EL Schmand servieren.