

Rezept

Chili con Carne für Anfänger

Ein Rezept von Chili con Carne für Anfänger, am 17.06.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Peperoni	je 1/2 rote und grüne Paprikaschote
1 EL Olivenöl	200 g gemischtes Hackfleisch
1/4 l Gemüsebrühe	1 Dose geschälte Tomaten (240 g Abtropfgewicht)
200 g rote Kidneybohnen (aus der Dose)	Salz, schwarzer Pfeffer
1 TL Chilipulver	1/2 Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, die Peperoni putzen und alles in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen und in Rauten schneiden.
2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Hackfleisch darin unter Rühren bei starker Hitze in 5 Min. krümelig anbraten. Zwiebel und Peperoni dazugeben, glasig dünsten. Knoblauch dazugeben.
3. Die Paprikastücke zufügen und bei mittlerer Hitze 2 Min. andünsten. Die Brühe und Tomaten mit Saft dazugeben. Alles gut vermischen und bei mittlerer Hitze 20 Min. offen garen.
4. Inzwischen die Bohnen in einem Sieb kalt abbrausen, zum Fleisch geben und offen 5 Min. mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein schneiden und auf den Eintopf streuen.