

## Rezept

# Chili con Carne mit Avocado

Ein Rezept von Chili con Carne mit Avocado, am 18.04.2026

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> dünne Stange Lauch (ca. 200 g)           | <b>1</b> Petersilienwurzel (ca. 100 g)       |
| <b>1</b> große Möhre (ca. 100 g)                  | <b>1</b> rote Zwiebel (ca. 80 g)             |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                            | <b>10 g</b> Olivenöl (1 EL)                  |
| <b>200 g</b> Rinderhackfleisch                    | <b>20 g</b> Tomatenmark                      |
| <b>1 EL</b> Chilipulver (Gewürzmischung)          | Salz   |
| Cayennepfeffer                                    | <b>200 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose) |
| <b>1 Dose</b> Kidneybohnen (130 g Abtropfgewicht) | <b>1</b> Avocado (ca. 160 g)                 |
| <b>1 EL</b> Limettensaft                          | <b>3 Stängel</b> Koriandergrün               |
| <b>2</b> Limettenschnitze (nach Belieben)         |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 47 g F, 34 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

1. Lauch, Petersilienwurzel und Möhre putzen und gründlich waschen oder schälen. Das Gemüse grob würfeln, in den Mixtopf geben und 3 Sek. / Stufe 6 hacken, dann umfüllen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und im Mixtopf 4 Sek. / Stufe 5 hacken, mit dem Spatel nach unten schieben. Das Öl einwiegen und Zwiebelmischung 5 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten.
3. Das Hackfleisch mit Tomatenmark, Chilipulver,  $\frac{1}{4}$  TL Salz und Cayennepfeffer zur Zwiebelmischung in den Mixtopf geben und alles 5 Min. / 120° / Linkslauf / Sanfrührstufe garen. Die gehackte Gemüse Mischung, die Tomaten und 250 g Wasser hinzufügen und alles weitere 25 Min. / 100° / Linkslauf / Sanfrührstufe garen, dabei den Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen.
4. Inzwischen die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Avocado halbieren, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Die Avocado würfeln und mit dem Limettensaft beträufeln. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.
5. Nach der Garzeit die Kidneybohnen unter das Chili mischen. Alles noch 3 Min. / 100° / Linkslauf / Sanfrührstufe weitergaren. Chili nochmals abschmecken und mit Avocadowürfeln und Koriander bestreut servieren, nach Belieben Limettenschnitze dazu reichen.