

## Rezept

# Chili con Carne mit Kakao

Ein Rezept von Chili con Carne mit Kakao, am 22.01.2025

## Zutaten

<b>2</b> Zwiebeln	<b>1</b> große Knoblauchzehe
<b>½</b> gelbe Paprikaschote	<b>½</b> rote Paprikaschote
<b>2 - 3</b> kleine rote Chilischoten	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>700 g</b> Rinderhackfleisch	Salz
Pfeffer	<b>2 TL</b> Tomatenmark
<b>2 Dosen</b> gehackte Tomaten (à 400 g)	<b>1 EL</b> Polenta-Grieß (Maisgrieß)
<b>½ TL</b> Rinderbrühe (Fertigprodukt)	<b>2 Dosen</b> Mais (à 140 g Abtropfgewicht)
<b>2 Dosen</b> Kidneybohnen (à 125 g Abtropfgewicht)	<b>3 Msp.</b> Kakaopulver
<b>1 EL</b> Apfelessig	<b>2 Prisen</b> brauner Zucker
<b>4 EL</b> saure Sahne	Olivenöl zum Beträufeln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikahälften putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, putzen, waschen und klein schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin ca. 10 Min. scharf anbraten, bis es bräunt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln ca. 2 Min. mitbraten. Das Tomatenmark ca. 3 Min. mitrösten. Knoblauch, Chilis und Tomaten einrühren.
3. Die Dosen mit 800 ml Wasser ausschwenken und dieses ebenfalls zum Chili gießen. Polenta und Brühpulver einrühren und alles ca. 4 Min. aufkochen lassen.
4. Das Chili zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Std. 30 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Dann den Deckel abnehmen, die Paprikawürfel einrühren und das Chili offen noch ca. 30 Min. weiterköcheln lassen.
5. Mais und Bohnen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Beides zum Chili geben und ca. 10 Min. darin ziehen lassen. Das Chili mit Salz, Pfeffer, Kakao, Essig und Zucker abschmecken.
6. Die saure Sahne in einer kleinen Schüssel glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eintopf in vorgewärmten tiefen Tellern, Schalen oder Tassen anrichten. Je 1 Klecks saure Sahne daraufsetzen und mit ein paar Tropfen Öl beträufeln.