

Rezept

Chili con carne aus der Studentenküche

Ein Rezept von Chili con carne aus der Studentenküche, am 09.06.2026

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten	3 EL Olivenöl
500 g Rinderhackfleisch	3 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllgewicht)
¼ l Rinderbrühe	1 Dose Mais (ca. 400 g Abtropfgewicht)
1 Dose Kidneybohnen (ca. 400 g Abtropfgewicht)	½ Bund Koriandergrün
100 g saure Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides würfeln. Chilischoten halbieren, putzen, waschen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Hackfleisch, Knoblauch und Chili dazugeben und unter Rühren bei starker Hitze krümelig braten. Tomatenmark, unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und bei mittlerer Hitze kurz weiterbraten. Tomaten und Brühe unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Min. kochen lassen.
2. Mais und Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Hackfleisch geben. Alles offen ca. 15 Min. kochen lassen. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken, mit der sauren Sahne mischen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit je 1 Klecks saurer Sahne darauf servieren.