

Rezept

Makkaroni-Rindfleisch-Chili

Ein Rezept von Makkaroni-Rindfleisch-Chili, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 große Zwiebel | 2 EL Öl |
| 400 g Rinderhackfleisch | Salz |
| gemahlener Kreuzkümmel | Tabasco |
| 50 g Tomatenmark | 1 l Rinderbrühe |
| 350 g kurze Makkaroni (Kochzeit ca. 7 Min.) | 1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht) |
| 1 große reife Avocado | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal, 34 g F, 38 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Öl in einem großen hohen Topf (22-24 cm Ø und 12 cm hoch) erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren bei starker Hitze krümelig und braun anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Tabasco und dem Tomatenmark würzen und alles gründlich verrühren.
2. Die Brühe angießen und zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Makkaroni einrühren und offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung plus ein paar Min. knapp bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren.
3. Inzwischen die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Avocado halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Die Kidneybohnen unter das Makkaroni-Rindfleisch-Chili rühren und alles 1-2 Min. weitergaren, dabei löffelweise Wasser dazugeben, wenn die Mischung zu trocken wird. Das Chili mit Tabasco und Pfeffer scharf abschmecken, mit den Avocadowürfeln bestreuen und sofort servieren.