

Rezept

Pfannen-Chili mit Süsskartoffeln

Ein Rezept von Pfannen-Chili mit Süsskartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 Stange Staudensellerie
1 kleine Süßkartoffel (200 g)	2 EL Öl
250 g Rinderhackfleisch	1 Schuss dunkles Bier (nach Belieben)
Salz	Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	½ TL gemahlener Koriander
ca. ½ TL edelsüßes geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera, dulce; ersatzweise edelsüßes Paprikapulver)	1 Prise Kakaopulver
1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)	200 ml kräftige Rinderbrühe
30 g Cheddar	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
	1 Bund Koriandergrün
	Chili-Tortilla-Chips zum Servieren (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal, 39 g F, 48 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. Den Sellerie putzen, waschen und nach Belieben entfädeln oder mit einem Sparschäler schälen. In dünne Scheiben schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch einrühren und bei großer Hitze 3-4 Min. braten, bis es braun und krümelig ist. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Staudensellerie dazugeben und bei kleinerer Hitze ca. 2 Min. unter Rühren mitbraten. Die Süßkartoffelwürfel unterrühren und kurz mitbraten. Dann alles nach Belieben mit dem Bier ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, 1 kleinen Prise Pimentón de la Vera und dem Kakaopulver würzen.
3. Die Brühe angießen und die Tomaten dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, nach Belieben abbrausen und zum Chili geben. Alles umrühren und aufkochen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
4. Das Chili nochmals mit Salz, Pfeffer und Pimentón de la Vera abschmecken. Den Cheddar grob darüberreiben und das Koriandergrün darüberstreuen. Die Tortilla-Chips nach Belieben an den Rand stecken und das Chili sofort servieren.