

Rezept

Schneller Chilitopf

Ein Rezept von Schneller Chilitopf, am 13.11.2024

Zutaten

2 EL Olivenöl	500 g gemischtes Hackfleisch
Salz	Pfeffer
1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)	2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
½ TL Chiliflocken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 31 g F, 32 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze für 5 Min. anbraten. Kräftig salzen und pfeffern.

2. Während das Hackfleisch brät, die Bohnen in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen. Gut abtropfen lassen.

3. Tomaten und Chiliflocken zum Hackfleisch geben und bei kleiner Hitze etwa 15 Min. köcheln, gelegentlich umrühren. Bohnen hinzufügen und alles 5 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt gar ziehen lassen. Chilitopf abschmecken und mit einem Stück Baguette servieren.