

Rezept

# Schneller Chilitopf

Ein Rezept von Schneller Chilitopf, am 10.05.2024

## Zutaten

<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>500 g</b> gemischtes Hackfleisch
Salz	Pfeffer
<b>1 Dose</b> Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)	<b>2 Dosen</b> gehackte Tomaten (à 400 g)
<b>½ TL</b> 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.