

Rezept

Schneller Chilitopf

Ein Rezept von Schneller Chilitopf, am 31.05.2025

Zutaten

2 EL Olivenöl **500 g** gemischtes Hackfleisch

Salz Pfeffer

1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht) **2 Dosen** gehackte Tomaten (à 400 g)

1/2 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.