

Hauptgericht

Chili con Carne

Für 10 Portionen:

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 grüne Paprika
2 Zwiebeln
1 Dose Kidneybohnen (= 425 ml)
1 Dose Mais (= 425 ml)
750 g Rinderhack
4 EL Olivenöl
3 Dosen stückige Tomaten (à 425 ml)
600 ml Tomatensaft
Salz
Pfeffer
Chiligewürz

Paprika putzen, waschen, Zwiebeln abziehen und beides fein würfeln. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen. In einem hohen Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Hackfleisch anbraten, Paprika zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten, Tomatensaft und Gewürze zugeben und abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kidneybohnen und Mais zugeben und in weiteren ca. 10 Minuten fertig garen. Chili pikant abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion:

KJ/kcal: 1236/294

EW: 21,1 g

F: 15 g

KH: 18 g

BE: 1,1

Tipp: Mit warmem Brot, z. B. Ciabatta oder Fladenbrot servieren.