

Chili con Carne

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Rinderfaschiertes: 260 g
- Zwiebeln, roh, geschält: 80 g
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Rapsöl: 8 g
- Karotten, roh, geschält: 160 g
- roter Paprika, gewürfelt: 130 g
- Tomatenmark: 30 g
- passierte Tomaten: 480 g
- Kidneybohnen, abgetropft: 190 g
- Mais, abgetropft: 90 g
- Gemüsebrühe, nach Bedarf: 100 ml
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver: 3 g
- Optional: Chilipulver, Kreuzkümmel, Oregano
- 4 Stück Vollkorngebäck á ca. 70 g pro Portion

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Karotten und Paprika würfeln.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
- Rinderfaschiertes dazugeben und kräftig mitbraten, bis es krümelig und leicht gebräunt ist.
- Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.
- Karotten und Paprika hinzufügen und einige Minuten mitdünsten.
- Passierte Tomaten und bei Bedarf etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Paprikapulver sowie nach Wunsch Kreuzkümmel, Oregano und Chilipulver hinzufügen.
- Das Chili zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 20-30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und eine sämige Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe ergänzen.
- Kidneybohnen und Mais in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Gegen Ende der Garzeit zum Chili geben und weitere 5-10 Minuten mitköcheln lassen.
- Abschließend mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen abschmecken.
- Mit Vollkorngebäck servieren.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
544 kcal	20 g	6 g	55 g	15 g	29 g	13,55 g	2,8 g

Allergen(e):

A - Gluten	L - Sellerie
------------	--------------