Kürbis-Chili con Carne



Quelle: (c) Kab-vision - www.stock.adobe.com

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Kürbis: 1 kg
- Zwiebel: 1 Stück
- Olivenöl: 1 EL
- Karotten: 4 Stück
- Rinderfaschiertes: 250 g
- Passierte Tomaten: 800 g
- Kidneybohnen: 1 Dose(n)
- Gemüsesuppenwürze: 4 TL
- Salz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung:

Ein Drittel vom Kürbis in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser halbgar kochen. In der Zwischenzeit Karotten und Zwiebel klein schneiden. In einem Topf die Zwiebel glasig dünsten und das Fleisch hinzugeben. Anschließend Karotten und den noch rohen Kürbis hinzugeben. Abdecken und bei kleiner Flamme köcheln lassen. Den vorgegarten Kürbis pürieren und mit den passierten Tomaten, den Kidney-Bohnen und der Gemüsesuppenwürze in den Topf mit dem Fleisch geben. Kurz köcheln lassen. Mit Reis oder frischem Brot servieren.

TIPP

Dieses Rezept gelingt auch ohne Fleisch – einfach mehr Gemüse verwenden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
342 kcal	12 g	4,5 g	30 g	25 g	21 g	12,2 g	3,2 g

Allergen(e):

L - Sellerie