

Chili Con Carne

Chili Con Carne lässt sich hervorragend vorbereiten.

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten • Inhaltsstoffe •••

Zutaten (4 Portionen):

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Chilischote (frisch oder getrocknet)
1 EL Rapsöl
500 Gramm Rinderhackfleisch (am besten vom Regionalen Metzger)
4 EL Tomatenmark
1 Dose Pizzatomen (400 g Einwaage)
250 ml Gemüsebrühe
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1/2 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)
1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
1 Paprika
2 Karotten



So geht's:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Eventuell Chili halbieren, weiße Kerne und Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Das Öl in einem großen flachen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin hellbraun anbraten. Das Hackfleisch, Chili und Knoblauch dazugeben und weiterbraten, bis das Fleisch braun ist. Das Hackfleisch dabei mit einem Pfannenwender gut zerdrücken, damit es krümelig wird.

Das Tomatenmark dazugeben, kurz mitbraten, dann die Pizzatomen und die Brühe dazu gießen. Gut umrühren, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen einen Teil vom Mais und die Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Paprika und Karotten würfeln und alles zum Chili geben und zusammen noch mindestens 5 Minuten kochen.

„Wer lieber auf Low Carb gehen und abnehmen möchte, lässt einfach den Mais weg, da dieser viel Stärke und Zucker, d.h. KH enthält.

Chili Con Carne lässt sich sehr gut einfrieren.

Am besten gleich die doppelte Menge kochen und die Hälfte ab in die Gefriertruhe für Tage an denen keine Zeit zum Kochen ist.“