

Chili con Carne



Zutaten für 5 Portionen:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 400 g Tomaten (passiert oder gehackt)
- 400 g Kidneybohnen
- 200 g Mais
- 500 ml Rinderbrühe (oder Gemüsebrühe)
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 [Lorbeerblatt](#)
- 1 Zimtstange
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Stück Zartbitterschokolade (60% Kakaoanteil)
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Chilipulver
- 1 Prise Pfeffer

Für die Pfanne

- 1 EL Öl

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30-40 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

1. Schäle den Knoblauch und die Zwiebel.
2. Wasche die Paprika und schneide sie mit der Zwiebel in kleine Würfel.
3. Erhitze das Öl in einer Pfanne.
4. Presse die Knoblauchzehen in das Öl und füge die Zwiebeln hinzu.
5. Dünste beides kurz an.
6. Gib das Hackfleisch dazu und brate es krümelig an.
7. Nun gibst du nacheinander die Gewürze, die Zimtstange, das Lorbeerblatt, das Tomatenmark und die Schokolade mit in die Pfanne.
8. Füge die Paprikawürfel hinzu und verrühre alles gut miteinander.
9. Lösche das Chili mit den passierten Tomaten und der Rinderbrühe ab.
10. Gib zum Schluss die Kidneybohnen und den Mais dazu.
11. Lasse das Chili con Carne nun für 10 Minuten köcheln.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

