

Das beste 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)
- · Salz und Pfeffer
- Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel
- ½ TL Chilipulver

Für die Pfanne

1 EL Öl

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 25 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 35 Minuten

Zubereitung:

- 1. Schäle den Knoblauch und die Zwiebel. Wasche die Paprika und schneide sie mit der Zwiebel in kleine Würfel. Erhitze das Öl in einer Pfanne. Presse die Knoblauchzehen in das Öl und füge die Zwiebeln hinzu. Dünste sie kurz an.
- 2. Gib das Hackfleisch dazu und brate es krümelig an.
- 3. Gib nacheinander je 1 Teelöffel Salz, Paprikapulver, Oregano und Kreuzkümmel, die Zimtstange, das Lorbeerblatt, das Tomatenmark, die Schokolade und die Paprikawürfel



Ein Rezept von Familienkost ®

Jenny Böhme - familienkost.de



in die Pfanne. Verrühre alles gut.

4. Gieße die passierten Tomaten und die Rinderbrühe an. Gib zum Schluss die Kidneybohnen und den Mais dazu. Lasse das Chili con Carne 10 Minuten köcheln.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.