

Chili con Carne

Für 10 Portionen

Zutaten:

- 500 g getr. Kidneybohnen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Paprikaschoten (1 rot, 1 grün)
- 1 EL Rapsöl
- 500 g Hackfleisch gemischt
- 500 g Tomaten; stückig
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- Crème fraîche (alternative Frischkäse)

Zubereitung:

1. Kidneybohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, Einweichwasser verwerfen und in frischem Wasser ca. 1 1/2-2 Std. bei leichter Hitze garen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Paprika waschen und in kleine Streifen schneiden.
4. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
5. Hackfleisch dazugeben, mitanbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Paprika dazugeben, ebenfalls kurz mitdünsten.
7. Stückige Tomaten und die Gemüsebrühe dazugeben, mit Chilipulver würzen.
8. Köcheln lassen und die gegarten, abgetropften Kidneybohnen dazugeben.
9. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
10. Beim anrichten 1 Esslöffel Crème fraîche (Frischkäse) darauf geben.

Nährwerte pro Portion

Pro Portion: 300kcal, 22g EW, 11g Fett, 22g KH