

Chili con carne

Zutaten

Für 4 Personen

500 g Hackfleisch (Rind)
Bratbutter oder Bratcrème
Salz, Pfeffer
1-2 TL Paprika (süss oder scharf)
2 Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 rote Chili, fein gehackt, nach Belieben entkernt
3 EL Tomatenpüree
3 dl Rotwein oder Bouillon
3 dl Bouillon
1 Dose gehackte Pelati, à ca. 800 g
1 Dose rote Bohnen, à ca. 310 g, heiss ab gespült
1 Dose Maiskörner, à ca. 285 g, ab gespült
200 g festkochende Kartoffeln, geschält, klein gewürfelt
180 g Crème fraîche



Zubereitung

Zubereiten: 20 Minuten

Koch-/Backzeit: 30 Minuten

Auf dem Tisch in 50 Minuten

1. Alle Zutaten bereitstellen.
2. Hackfleisch in der heissen Bratbutter anbraten, würzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Tomatenpüree kurz mitbraten. Mit Wein und/oder Fleischbouillon ablöschen. Pelati, Bohnen, Mais und Kartoffeln beifügen, aufkochen und bei kleiner Hitze offen ca. 30 Minuten köcheln.
3. Chili con carne würzen und mit Crème fraîche servieren.

Wird die Chilischote mit den Kernen gehackt, wird das Chili con carne schärfer. Entkernt man sie vorher, erhält man ein mildereres Ergebnis.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 645 kcal, 27g Eiweiss, 39g Fett, 36g Kohlenhydrate.