

CHILI CON CARNE

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 5 Portionen

- 400 g Rinderhackfleisch
- 500 g passierte Tomaten
- 2 Dosen Kidneybohnen (à 240 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Mais (à 140 g Abtropfgewicht)
- 400 ml Rinderbrühe
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 [Lorbeerblatt](#)
- 1 Zimtstange
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Stück Zartbitterschokolade
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Cayennepfeffer



Für die Pfanne

- 1 EL Öl

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 Salz, Paprikapulver, Oregano und Kreuzkümmel, die Zimtstange, das Lorbeerblatt, das Tomatenmark, die Schokolade und die Paprikawürfel in die Pfanne. Füge nach Belieben Cayennepfeffer und Pfeffer hinzu. Verrühre alles gut.
4. Gieße die passierten Tomaten und die Rinderbrühe an. Spüle die Kidneybohnen ab und gieße den Mais ab. Gib sie zum Chili con Carne und lass es 10 Minuten köcheln.

Nährwerte pro Portion: 415,3 kcal | KH 22,7 g | E 26,1 g | F 21 g



Ein Rezept von Familienkost.de



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