



Bean World™

Chili con Carne

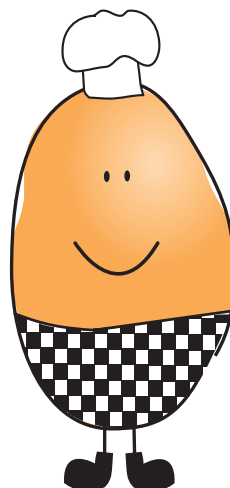


Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Gesamtdauer: 50 Minuten

Portionen: 6 Personen



Zutaten:

- 1 Eßlöffel Rapsöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschnitten
- 1 kleine rote oder grüne Paprika, geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Karotten, geschält und geschnitten
- 2 Eßlöffel mildes Chilipulver
- 1 Eßlöffel gemahlenen Kreuzkümmel
- 400g Rinderhackfleisch
- 800g (2 Dosen) Tomaten in Stücken
- 1 Eßlöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Zucker
- 400g (1 Dose) Kidney Bohnen, abgegossen



Zubereitung:

1. Öl in einem Gusseisernen Topf o.ä. erhitzen.
2. Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Karotten dazugeben, köcheln lassen, gelegentlich umrühren bis Gemüse gar ist.
3. Chilipulver, Kreuzkümmel und Hackfleisch dazugeben, umrühren bis Hackfleisch völlig angebraten ist.
4. Restliche Zutaten hinzugeben. Aufkochen lassen, dann auf mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen bis das Chili eingedickt ist.
5. Abschmecken und wahlweise mit gehobelten Käse, geschnittenen Zwiebeln und / oder Sour Cream servieren.

Guten Appetit!

