Chili con Carne

Zutaten für 6 Portionen:

- 1.200 g Rinderhackfleisch oder halb und halb
- 3 m.-große Zwiebel(n)
- 4 Zehen Knoblauch
- 3 EL Öl, zum Braten
- 1 -2 Paprikaschote, orange
- 3 EL Tomatenmark, (2-fach konzentriert)
- 1 Dose Tomate(n), (ca. 800 g), stückig
- 1 Dose Kidneybohnen, (480g)
- 1 Dose Mais, (200g)
- 750 ml Brühe
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Tabasco

Zubereitung :

- Die Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in einem tiefen Topf oder Bräter im Öl goldgelb anbraten. Hackfleisch zufügen, gut anbraten und Farbe nehmen lassen. Dabei ab und zu umrühren und das Hackfleisch zerkleinern.
- Paprika putzen, in Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Tomatenmark zufügen und etwas anrösten. Die Tomaten, den gepellten und zerkleinerten Knoblauch sowie Gewürze (Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco, Chili oder Cayenne) zugeben. Allerdings lieber erst einmal etwas vorsichtiger würzen und gegebenenfalls nach der Kochzeit nachwürzen. Mit Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze 30 – 45 Minuten einkochen lassen, ist die

Flüssigkeit verkocht, immer wieder Brühe angießen.

- Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen und Mais aus der Dose befreien, gründlich abspülen und zufügen. Diese nur kurz wenige Minuten mitgaren. Anschließend alles noch einmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Am besten schmeckt ein Chili gut durchgezogen, ist also wunderbar am Tag vorher vorzubereiten!

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten
Gesamtzeit ca. 1 Stunde 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad normal
Kalorien p. P. ca. 772