



Chili con Carne

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	3 St.
Paprika, rot	2 St.
Öl	3 EL
Hackfleisch vom Schwein	600 g
Salz	
Chili, gemahlen	
Tomaten, gehackt	800 g
Geflügelbrühe	250 ml
Tomatenmark	2 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Majoran, getrocknet	0.5 TL
Kidneybohnen	300 g
Mais aus der Dose	300 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. In einem Topf 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Hackfleisch im heißen Öl ca. 2 Min. kross und goldbraun anbraten. Mit Salz und Chili würzen, 1 Min. mitbraten und auf einem Teller beiseitestellen.
2. 1 EL Öl zum Bratensatz geben und darin vorbereitetes Gemüse auf mittlerer Stufe ca. 4–5 Min. anschwitzen. Hack wieder zufügen. Mit Tomaten und Brühe ablöschen. Tomatenmark, Paprikapulver, Majoran, Salz und Chili zufügen, aufkochen und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln.
3. Mais und Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und etwas abtropfen lassen. Beides zum Chili geben und mind. 10 Min. mitköcheln.
4. Chili würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili con Carne in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Stockbrot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 648 kcal

Kohlenhydrate 54 g

Eiweiß 41 g

Ballaststoffe 13 g

Fette 32 g
