Chili-con-Carne-Auflauf



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Mais aus der Dose	285 g
Kidneybohnen	255 g
Petersilie, frisch	30 g
Öl	2 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Tomatenmark	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Chili, gemahlen	
Zucker	
Tomaten, gehackt	800 g
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Crème fraîche	150 g
Gouda, gerieben	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, große Auflaufform, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Mais und Bohnen in eine Sieb gießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Hackfleisch zugeben und ca. 4 Min. krümelig braten. Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Chili und Zucker würzen und ca. 2 Min. braten. Mais und Bohnen zugeben und mit gehackten Tomaten ablöschen. Ca. 15 Min. köcheln lassen und abschmecken.

3. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Kartoffeln waschen, schälen, in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln und im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. vorgaren. In ein Sieb abgießen.

4. In einer Schüssel Crème fraîche und Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. In einer Auflaufform die Hälfte vom Chili con Carne verteilen. Kartoffeln gleichmäßig darauf verteilen und restliches Chili con Carne darübergießen. Petersiliencreme darüberstreichen und mit Käse bestreuen. Im Ofen ca. 25 Min. überbacken. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	920 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	52 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	54 g