



## V3: Chili con Carne mit Bio-Rinderhack

auf Kartoffelstampf mit Koriander und Tomaten



ca. 25min



2 Personen

Lieben wir nicht alle unser Chili con Carne? Aber natürlich! Darum verleihen wir dieser Liebe heute mal wieder mit einer sanften Neuinterpretation Ausdruck: Zum herrlich fleischig-bohnigen Chili servierst du einen wohligh dampfenden Kartoffelstampf mit Mais und Koriander. Das macht satt und glücklich und ist zudem noch in Windeseile zubereitet. Alte Liebe rostet eben nicht ...

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Mais
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- großer Topf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 778kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 75.0g, Eiweiß 40.6g



### 1. Tomaten schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** grob würfeln.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen, vierteln und **drei Zwiebelviertel** in dünne Streifen schneiden.



### 3. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



### 4. Chili köcheln

Die **Zwiebelstreifen**, das **Hackfleisch** und **1TL Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Tomaten**, die **Bohnen** und die **½ des Brühgewürzes** zugeben, 100ml Wasser angießen und das **Chili** abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen.



### 5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1TL Butter hinzufügen. Die **½ des Maises oder mehr nach Geschmack** abgießen und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Püree verfeinern

Das **übrige Zwiebelviertel** so fein wie möglich würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und **¾ des Korianders** unter den **Kartoffelstampf** rühren. Das **Chili con Carne** auf dem **Kartoffelstampf** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** und den **Zwiebelwürfeln** garniert servieren.