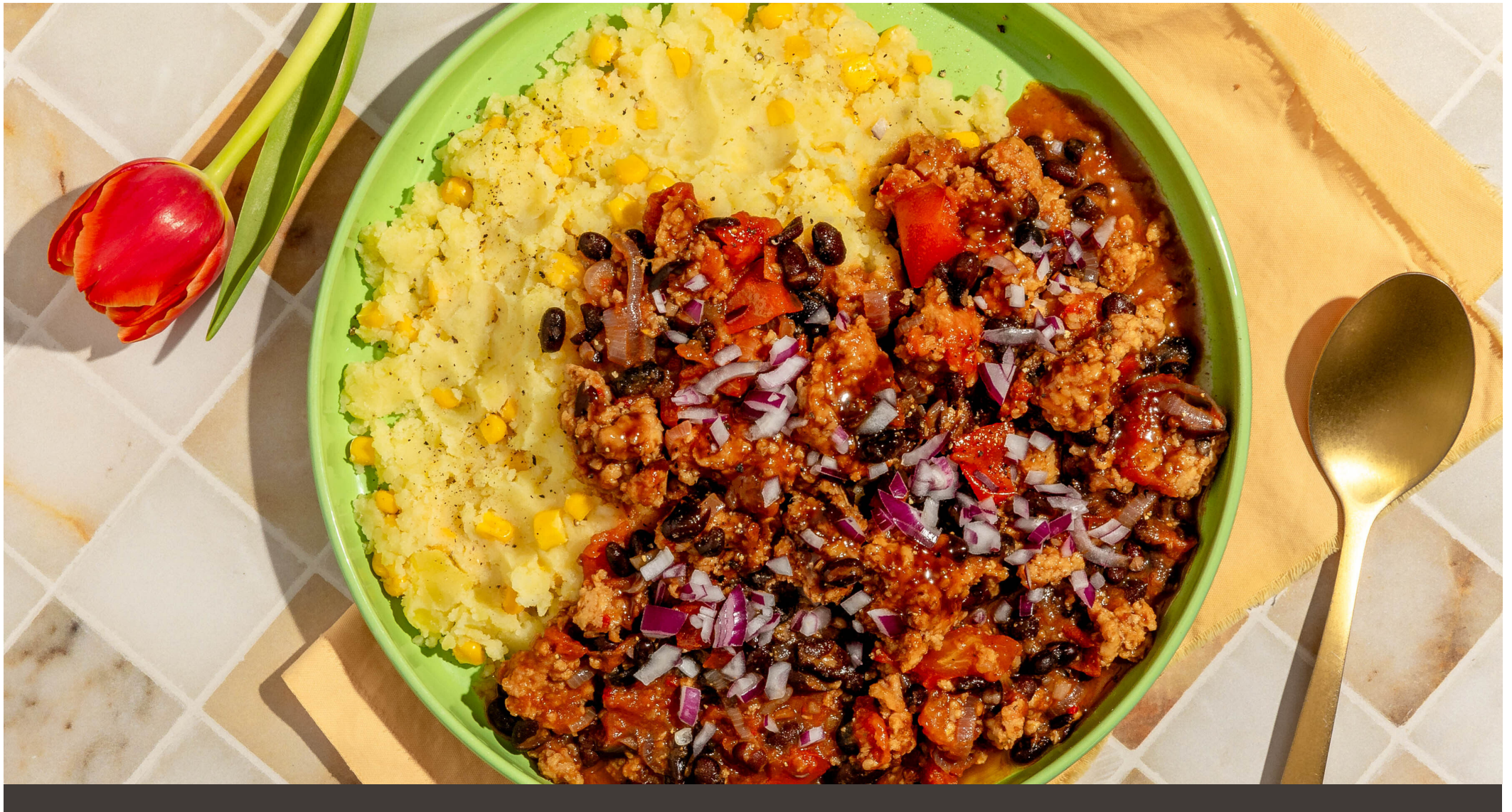




## Chili con Carne mit Bio-Rinderhack

auf Kartoffelstampf mit Mais



ca. 30min



3-4 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. Das macht satt und glücklich und ist zudem noch in Windeseile zubereitet. Alte Liebe rostet eben nicht ...



- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Tomaten
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Mais

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

**Allergene**  
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 703kcal, Fett 27.1g,  
Kohlenhydrate 69.4g, Eiweiß 39.0g



## 1. Tomaten schneiden



#### 4. Chili köcheln

## 2. Zutaten vorbereiten

A stainless steel pot with two handles is filled with yellow lentils and cubed potatoes. To the left of the pot is a glass measuring cup containing a light-colored liquid. A metal potato masher is positioned at the bottom left of the frame.

## 5. Kartoffeln stampfen

### 3. Kartoffeln kochen



## 6. Zwiebel würfeln

Die **übrige Zwiebelhälfte** so fein wie möglich würfeln. Das **Chili con Carne** auf dem **Kartoffelstampf** anrichten und mit den **Zwiebelwürfeln** garniert servieren.