



Würziges Chili con Carne mit Rinderhack

serviert mit Jalapeño-Topping & Tortillachips



ca. 25min



6 Portionen

Comfort Food – was im Deutschen mit „Nervennahrung“ übersetzt wird, beschreibt eigentlich noch differenzierter die unkomplizierte Zubereitungsweise sowie die Gemütlichkeit beim Schlemmen. Und das Gefühl, wieder zurück in eine unbeschwerte Kindheit versetzt zu sein. Unser Chili con Carne repräsentiert genau das: Nahrung für Körper und Seele. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 2 Jalapeño-Chilischoten
- 750g Rinderhackfleisch
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 3 Paprika
- 2 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 1 Pck. Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 659kcal, Fett 30.5g,
Kohlenhydrate 57.5g, Eiweiß 35.3g



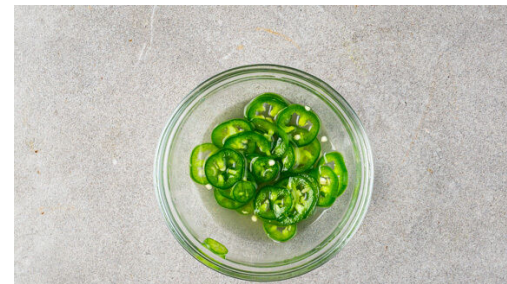
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.



2. Chilischoten einlegen

Die **Chilischoten** in feine Ringe schneiden.
Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. 6EL hellen Essig mit 6EL Wasser, 1TL Zucker und ½TL Salz verrühren, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben. Die **Chiliringe** untermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



5. Gemüse garen

Die **Tomaten** und die **Paprika** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Bohnen**, das **Brühgewürz** und 300ml Wasser hinzufügen, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 10-12Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Ggf. mehr Wasser zugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Mit 2EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackfleisch braten

Die **Zwiebeln** und das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** braun und krümelig ist. Die **Gewürzmischungen** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten.



6. Tortillachips backen

Inzwischen **6 Tortillas** in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen und in 7-8Min. zu knusprigen **Tortillachips** backen. Die **Chiliringe** in ein Sieb abgießen. Das **Chili con Carne** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Mit den **Chiliringen** garnieren und mit den **Tortillachips** servieren.