



Chili con Carne mit Bio-Rinderhack

auf Kartoffelstampf mit Mais



ca. 25min



2 Portionen

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 ...

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 kleine Dose Mais

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 835kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 81.4g, Eiweiß 44.9g



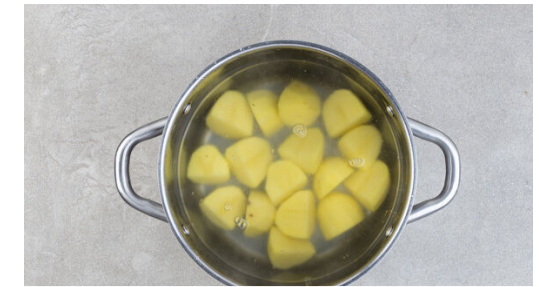
1. Tomaten schneiden

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

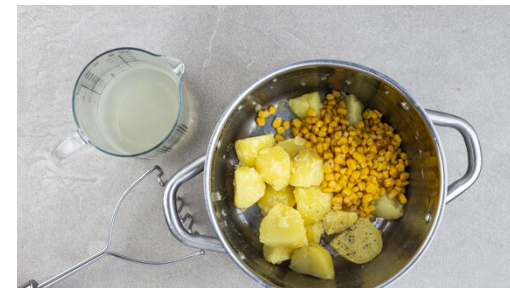
Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen.

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** und die **Bohnen** mit ½TL Salz zugeben, 100ml Wasser angießen und das **Chili** abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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. Den **Mais** abgießen und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Zwiebel würfeln

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