



Chili con Carne mit Hackfleisch

serviert mit High-Protein-Tortillachips



ca. 25min



3 Portionen

Oh Hallo, das sieht nach einem klaren Fall von Comfort Food aus! 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 würziges Chili con Carne repräsentiert genau das: Nahrung für Körper und Seele.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 375g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 3 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 8 High-Protein-Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann auch mehr Tortillachips zubereiten.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 51.4g, Eiweiß 38.9g



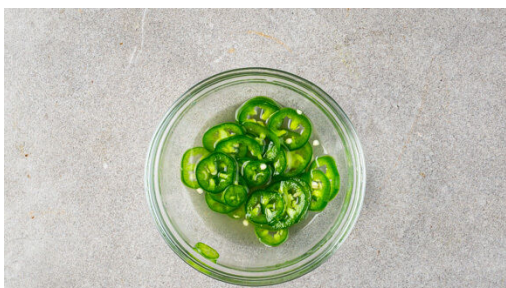
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln. **¾ der Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Bohnen** verwenden.



4. Gemüse schneiden

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



2. Chilischote einlegen

Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. 3EL hellen Essig mit 3EL Wasser, ½TL Zucker und 1 Prise 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 150ml 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 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackfleisch braten

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



6. Tortillachips backen

Inzwischen **3 Tortillas** in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL 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.