



## Chili con Carne mit Rinderhack

und Tortillachips-Jalapeño-Topping



ca. 25min



2 Personen

Oh Hallo, das sieht nach einem klaren Fall von Comfortfood 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 unbeschwerde 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
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 1 Packung Tortillachips

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 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 939kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 85.9g, Eiweiß 38.9g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



### 4. 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 200ml Wasser hinzufügen, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 10-12Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



### 2. 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.



### 5. Chilischote einlegen

Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. 3EL (hellen) Essig mit 3EL Wasser, 1/2TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben. Die **Chiliringe** untermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



### 3. Gemüse schneiden

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



### 6. Anrichten und servieren

Die **Chiliringe** in ein Sieb abgießen. Das **Chili con Carne** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und einige **Tortillachips** darüberkrümeln. Mit den **Chiliringen** garnieren und die **restlichen Tortillachips** dazu reichen.