

Chili con Carne

von Sandy_Live · 5 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



NÄHRWERTE PRO PORTION

415 kcal 26 g Eiweiß 23 g Kohlenhydrate 26 g Fett

ZUTATEN

400 g Rinderhackfleisch
500 g passierte Tomaten
2 Dosen Kidneybohnen (a 240g Abtropfgewicht)
1 Dose Mais (a 140g Abtropfgewicht)
400 ml Rinderbrühe
1 Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblätter
1 Zimtstange
1 EL Tomatenmark
2 Stücke Zartbitterschokolade
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver
1 TL Oregano
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Cayennepfeffer
1 EL Öl (für die Pfanne)

ZUBEREITUNG

- 1.**
Schäle den Knoblauch und die Zwiebel. Wasche die Paprika und schneide sie mit der Zwiebel in kleine Würfel. Erhitze das Öl in einer Pfanne. Presse die Knoblauchzehen in das Öl und füge die Zwiebeln hinzu. Dünste sie kurz an.
- 2.**
Gib das Hackfleisch dazu und brate es krümelig an.
- 3.**
Gib nacheinander Salz, Paprikapulver, Oregano und Kreuzkümmel, die Zimtstange, das Lorbeerblatt, das Tomatenmark, die Schokolade und die Paprikawürfel in die Pfanne. Füge nach Belieben Cayennepfeffer und Pfeffer hinzu. Verrühre alles gut.
- 4.**
Gieße die passierten Tomaten und die Rinderbrühe an. Spüle die Kidneybohnen ab und gieße den Mais ab. Gib sie zum Chili con Carne und lass es 10 Minuten köcheln.