

Buntes Chili con carne

Die gehackten Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen und dann das Hackfleisch kräftig anbraten.

Den Knoblauch kurz hinzu geben und alles mit den grob zerkleinerten Tomaten (incl. dem Tomatensaft aus der Dose) ablöschen.

Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, edelsüßem Paprika und natürlich dem Chili würzen (Vorsicht bei den getrockneten Chilischoten!).

Bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit die Paprikaschoten waschen, putzen und grob würfeln.

Kidney-Bohnen, Mais und Paprika in den Topf geben und nochmals alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Dazu passt sehr gut Reis (75 – 100g pro Person).

Zutaten für 2 Personen ≈ 4 Portionen:

½ kg Hackfleisch vom Rind

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

250 g Tomate(n), gehackt (Dose)

250 g Kidneybohnen (Dose)

1 Dose/n Mais

250 g Paprikaschote(n), grün

250 g Paprikaschote(n), rot

½ Chilischote(n) oder eine, getrocknet oder Chiligewürz

etwas Salz

etwas Pfeffer

etwas Paprika, edelsüß

etwas Öl (Olivenöl)