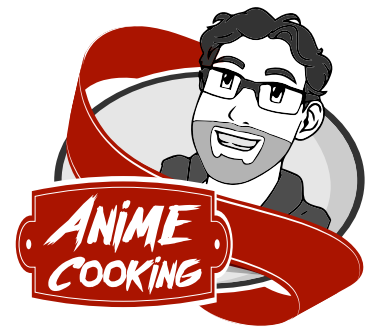


# CHILI CON CARNE

Zeitaufwand: **50–60 Minuten**

Kategorie: **Hauptgericht**

Küchenutensilien: **Topf, Messer**



1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe pressen. In einem großen Topf oder einer Schmorpfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Anschließend gibst du 800 g Rinderhackfleisch in die Pfanne, vermengst es mit den Zwiebeln und brätst es bei hoher Hitze krümelig an. Eine gute Prise Salz darüber geben.
2. Währenddessen die Paprika waschen, entkernen und klein würfeln. Die Dose Kidneybohnen und die Dose Mais abgießen und kurz zur Seite stellen.

**Hinweis:** Hülsenfrüchte aus der Dose, wie Kidneybohnen, spült man idealerweise nach dem Abgießen mit kaltem Wasser ab, damit sie besser verdaulich werden.

3. Wenn das Hackfleisch schön krümelig angebraten ist, gibst du das Paprikapulver, die Paprikawürfel und das Tomatenmark hinzu und lässt alles kurz anrösten.
4. Anschließend kommen die passierten Tomaten, die Kidneybohnen, der Mais, die Flasche „Sangrita“ und die Gewürze (★) dazu.
5. Das Chili nun mit Deckel für 30–40 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

## Für eine Topf Chili (ca. 4 Portionen)

- 2 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel – fein geschnitten
- 800 g Rinderhackfleisch
- Salz
- 1 Paprika
- 6 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Flasche „Sangrita“ picant
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Prise Zucker (★)
- 1 TL Zimt (★)
- 1 TL Kreuzkümmel (★)
- 1–2 EL Cayennepfeffer (★)
- 1 TL Backkakao (★)

## Vegane Version:

- Das Hackfleisch durch veganes Sojaprotein-Hackfleisch ersetzen.