



CHILI CON CARNE

Zutaten für 2 Portionen

150 g Kidneybohnen
1
gestrichener gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
TL
1 EL Tomatenmark
75 ml Rinderfond oder Rinderbrühe
1 Stück Bitterschokolade
Salz
150 g Mais
1/4 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1/4 rote Chilischote
275 g geschälte Dosentomaten
1/2 EL Olivenöl
350 g Rinderhack
1
gestrichener Cayennepfeffer
TL

Zubereitung

Kidneybohnen und Mais in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili fein hacken, Dosentomaten in Stücke schneiden.

In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten. Regelmäßig umrühren. Chili, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten. Tomaten mit der Sauce und Rinderfond hinzugeben. Zugedeckt aufkochen lassen. Dann offen und bei mittlerer Hitze etwa 1 Std. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Nährwertangaben pro Portion

486 kcal, 43 g E, 5 g F, 24 g KH, 11 g B

Weitere Rezepte unter: myhaemophilie.ch

10 Min. vor dem Servieren Kidneybohnen und Mais hinzufügen und mitkochen lassen.

Bitterschokolade untermischen und mit Salz abschmecken. Dazu passen Vollkornreis oder Sesamringe.