



CHILI CON CARNE

Zutaten für 4 Portionen

300 g	Kidneybohnen
1	
gehäufter TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
2 EL	Tomatenmark
175 ml	Rinderfond oder Rinderbrühe
1-2 Stücke	Bitterschokolade
	Salz
300g	Mais
1/2	Zwiebel
1 1/2	Knoblauchzehen
1/2	rote Chilischote
550 g	geschälte Dosentomaten
1 1/2 EL	Olivenöl
650 g	Rinderhack
1	
gehäufter TL	Cayennepfeffer

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.

10 Min. vor dem Servieren Kidneybohnen und Mais hinzufügen und mitkochen lassen. Bitterschokolade unterrühren und mit Salz abschmecken. Dazu passen Vollkornreis oder Sesamringe.

Nährwertangaben pro Portion

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