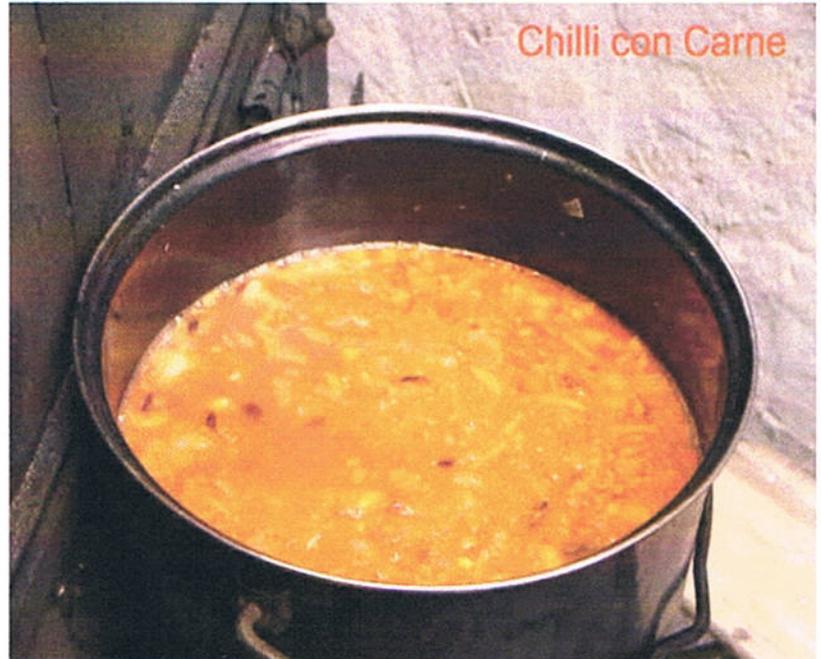


Cilli con Carne

Zutaten:

1000 g Hackfleisch , 3 Zwiebeln
1000 g Kidneybohnen (4 kl.
Dosen)
600 g frische Paprika (Gewicht
nach Entkernen)
200 g Karotten
500 g passierte Tomaten
570 g Mais
10 g Olivenöl
10 g Maggi Fleischbrühe
Chilipulver, getr. Chilischoten,
Paprika (scharf)



Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, kleinschneiden, hacken und in dem Öl in der Teflonpfanne glasig braten. Das Hackfleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Karotten putzen, Paprika entkernen und beides ebenfalls kleinschneiden. Wenn das Hackfleisch braun ist das Hackfleisch mit den Zwiebeln in einen großen Topf umfüllen, die Bohnen, Paprikas und Karotten dazugeben. Mit den passierten Tomaten übergießen. Die Fleischbrühe in einem Liter Wasser auflösen und ebenfalls darübergerben.

Das ganze eine Stunde köcheln lassen. Immer mal umrühren damit nichts anbrennt.

Nach ca. 45 min 6-8 Chilischoten zerbröseln und dazugeben. Mit den übrigen Gewürzen abschmecken. Das ganze noch einmal ca. 15 min köcheln lassen, bis das Chili nicht mehr so flüssig ist.

Das Rezept reicht für ca. 5 Portionen. Eintöpfe wie Chili schmecken besser, wenn man sie in größeren Mengen kocht. Mir schmeckt das Chili noch besser, wenn ich es am Abend vorher koche und am nächsten Tag aufwärme. Dann kann sich die Würze so richtig gut entfalten

Gesamt

2932 Kcal
55,8 g Fett
321,5 g Eiweiß
312,7 g Kohlenhydrate