



Kostbares vom
SCHLATTBAUERNGUT
mehr als Bio.

Chili Con Carne

Zutaten:

- 500g Rinderfaschiertes
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- Kreuzkümmel gemahlen
- 1 EL Sambal Oelek
- 2 EL Bio-Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1-2 rote Paprika
- 1 kleine Chilischote
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- Oregano
- Paprikapulver

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf das Bio-Rapsöl erhitzen und das Rinderfaschierte bei hoher Hitze anbraten. Dann den Knoblauch und die Zwiebel begeben und nochmals anbraten. Das Tomatenmark und den Kreuzkümmel begeben und kurz mitrösten. Mit den stückigen Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen, die Kräuter hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann die in Würfel geschnittenen Paprika sowie den fein gehackten Chili unterheben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Als nächstes die Kidneybohnen in den Topf geben und das Ganze nochmal eine halbe Stunde köcheln lassen. Beim Servieren kann man noch je nach Belieben etwas Bio-Hot Chiliöl darübergerben.