



Chili con Carne

Zutaten, für 4 Portionen

2 Pack Rindhackfleisch

→ das Fleisch von der Herzogenmühle ist bereits gehackt deklariert!

2 Zwiebeln, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

Olivenöl

2 TL Chilipulver

1 frische, rote Chilischote, entkernt und fein gehackt

1 gehackter TL gemahlener Kreuzkümmel

wenig Meersalz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

200g getrocknete Tomaten

2 Dosen gehackte Tomaten à 400g

$\frac{1}{2}$ Zimtstange

1 Glas Wasser (ca. 2.5dl)

2 Dosen rote Bohnen à 400g, gewaschen und abgetropft

Zwiebeln und Knoblauch im Öl weich dünsten, Chilipulver, gehackte Chili und Kreuzkümmel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch zugeben und unter Rühren anbräunen. Die getrockneten Tomaten mit so viel Öl mixen, dass eine Paste entsteht. Diese zusammen mit den Dosentomaten, der Zimtstange und einem Glas Wasser zum Fleisch geben und abschmecken.

Das Chili zum kochen bringen und die Pfanne zudecken. Temperatur reduzieren und 60 Minuten lang leicht köcheln lassen. Die gewaschenen, abgetropften Bohnen begeben und weitere 30 Minuten weiterköcheln.

TIP: Dieses Gericht schmeckt noch besser, wenn man es bereits am Vortag zubereitet wird. Servieren Sie es mit frischem Weissbrot und einem Klecks Vollmilch-Naturjoghurt oder Guacamole und einem grünen Salat.