



**Arbeitszeit:
90 Minuten**

Chili con /sin Carne

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
(nach Geschmack)
- 2 Staudenselleriestangen
- 2 grüne Paprikaschoten

- 2 EL Rapsöl
- 650 g Rinderhackfleisch
- 500 ml Fleischbrühe
- 400 g geschälte Tomaten
- 285 g Mais abgetropft
- 250 g Kidneybohnen abgetropft

- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 0,5 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 3 Stiele Petersilie
- Vollkornbaguette

Bei vegetarischer oder veganer Ernährung kann das Rinderhackfleisch durch fleischlose Alternativen ersetzt werden, wie z. B. Soja-Hack oder Tofu-Hack. Statt Fleischbrühe kann Gemüsebrühe verwendet werden.

Notizen:

Zubereitung:

- 1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten putzen, entkernen und fein hacken. Sellerie putzen, waschen, klein hacken und das Grün aufheben. Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren, entkernen, weiße Haut entfernen und in Würfel schneiden.
- 2** Rapsöl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin krümelig anbraten, etwas Brühe (200–300 ml) angießen und etwa 10–15 Min. schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Unter Rühren Paprika-, Zwiebel-, Chili-, Knoblauchwürfel und Sellerie zugeben und mit andünsten. Tomaten mit Saft und restlicher Brühe angießen und alles etwa 30 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
- 3** Zum Schluss Mais und Kidneybohnen zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und weitere 15 Min. köcheln lassen. Zwischenzeitlich Petersilie waschen, trocken schütteln und zusammen mit Selleriegrün hacken. Eintopf damit nach Belieben bestreuen, heiß servieren.
- 4** Dazu schmeckt frisches oder aufgebackenes Vollkornbaguette.