

Michaels Chili con Carne



Zutaten (4 Personen):

- 250 g Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 500g Hackfleisch (gemischt)
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie (glatt)
- 1-2 EL Chilipulver
- 1 Dose geschälte Tomaten

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelringe zufügen, den Knoblauch hineinpresse und beides im heißen Öl andünsten. Dann das Hackfleisch zugeben und unter Rühren so lange braten, bis es krümelig ist und seine rote Farbe verloren hat.

Mit Salz, Pfeffer und dem Chili kräftig würzen. Die Tomaten mit Saft sowie abgebrauten die Kidneybohnen zufügen. Alles mit Wasser knapp bedecken und bei geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze möglichst lange kochen lassen (mindestens ein Stündchen...).

Nach Belieben ein Teil des Eintopfs mit dem Pürierstab zerkleinern, um den Eintopf sämig zu machen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und frische Kräuter darüber streuen.

Tipp:

Dazu passen Fladenbrot, Nachos oder Reis.

Das Chili schmeckt auch gut aufgewärmt am nächsten Tag und lässt sich ausserdem super einfrieren. Es lohnt sich also auf Vorrat, direkt eine vier- bis fünffache Menge zu kochen.

Nährwertangaben: 417 kcal p.P., 16 g KH p.P.