CHILI CON CARNE

Ingredients for 6 Portions

1 Dose (425 g)	Kidneybohnen
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
3 EL	Tomatenmark
250 ml	Rinderfond oder Rinderbrühe
2–3 Stück	Bitterschokolade
	Salz
1 Dose (425 g)	Mais
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
800 g	geschälte Dosentomaten
2 EL	Olivenöl
1 kg	Rinderhack
2 TL	Cayennepfeffer

Zubereitung

Kidneybohnen und Mais in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili fein hacken, Dosentomaten in Stücke schneiden.

In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten. Regelmäßig umrühren. Chili, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten. Tomaten mit der Sauce und Rinderfond hinzugeben. Zugedeckt aufkochen lassen. Dann offen und bei mittlerer Hitze etwa 1 Std. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

10 Min. vor dem Servieren Kidneybohnen und Mais hinzufügen und mitkochen lassen. Bitterschokolade unterrühren und mit Salz abschmecken. Dazu passen Vollkornreis oder Sesamringe.

Recipe information
486 kcal, 43 g E, 5 g F, 24 g KH, 11 g B