



Chili con Carne

Rezept für 2 Personen

Dieses leicht scharfe Gericht mit Rindfleisch, Bohnen und Tomaten ist der Inbegriff der mexikanischen Küche.

Zutaten

200g mageres Rindshackfleisch
1 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 kleine scharfe Peperoncini
1dl Rotwein
1 kleine Lauchstange
1/2 gelbe Peperoni
1/2 grüne Peperoni
2 Tomaten
1/4 Teelöffel Chilipulver
1/2 Teelöffel Salz
1 Dose rote Bohnen (abgetropft 240 g)
Bei Bedarf etwas Wasser/Bouillon

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncini fein hacken und mit dem Olivenöl in der Bratpfanne dünsten. Fleisch begeben und kurz anbraten und mit dem Rotwein ablöschen. Lauch, Peperoni und Tomaten rüsten und in feine Würfeli schneiden, begeben und kurz mitdünsten. Mit Chili und Salz abschmecken. Die abgetropften Bohnen begeben und 5 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Bouillon begeben.

Dazu: Salat und Bramata-Maisschnitten

Tipp: Für eine vegetarische Variante Hackfleisch durch Quorn- oder Sojagehacktes ersetzen und evtl. noch Maiskörner dazu geben

Geniessen Sie als Dessert ein Fläschli Emmi Benecol®

