



# Chili con Carne



Felix



## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. ⌚

Je Portion: 2891 kJ, 690 kcal, 23 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 46 g Fett, 148 mg Cholesterin, 11 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: € €

## Zutaten

### Menge

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
600 g	Hackfleisch
2 EL	Olivenöl
1 Dose	stückige Tomaten
400 ml	Geflügelbrühe
1	Chilischote
400 g	Kidneybohnen aus der Dose
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Zucker
1/2 TL	getrockneter Oregano
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Zimt
200 g	Saure Sahne
1/2	Limette

## Zubereitung

### Step 1:

Zuerst musst du die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin fünf Minuten lang braten. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben und so lange rösten, bis das Hackfleisch leicht gebräunt ist. Anschließend das Hackfleisch mit den Tomaten und der Brühe ablöschen.

### Step 2:

Die Chilischote nach Bedarf entkernen, in feine Ringe schneiden und mit in den Topf geben. Nun das Chili mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano, Kreuzkümmel und Zimt würzen und 30 Minuten ohne Deckel auf niedriger Stufe köcheln lassen.

### Step 3:

Danach lässt du die Kidneybohnen etwas abtropfen und gibst sie zum Chili. Nun nochmals zehn Minuten köcheln lassen.

### Step 4:

Kurz vor dem Servieren die Saure Sahne in eine Schüssel geben und mit dem Saft der halben Limette und einer Prise Salz verrühren.

### Step 5:

Nach dem Einkochen solltest du das Chili nochmals abschmecken und etwas Limettensaft dazugeben, dann in tiefe Teller füllen und mit je einem Klecks Limetten-Creme servieren.

### Tipp

Dazu passt Reis oder Baguette bzw. Weißbrot.