Chili con Carne

Leckeres Chili con Carne

Meine Tochter wollte unbedingt Chili con Carne essen und deshalb habe ich ihr vor einiger Zeit welches gekocht. Ich mag Chili con Carne überhaupt nicht. Fand ich schon als Kind ganz gruselig und heute ist es auch nicht besser. Aber für meine Familie koche ich es trotzdem und esse dann an dem Tag einfach was anderes. Chili ist eigentlich super einfach in der Zubereitung und braucht dann einfach nur ein wenig Zeit, um vor sich in zu köcheln. Im Normalfall mache ich gleich eine etwas größere Portion. So kann meine Bande entweder zwei Tage davon essen, oder ich friere den Rest ein. Das ist super praktisch, weil ich dann jederzeit etwas auftauen kann.

Ansonsten habe ich normales Rinderhack verwendet. Kann man aber sicherlich auch gegen gemischtes Hack austauschen. Dann verwende ich immer passierte Tomaten, da meine Tochter keine Tomatenstücke isst. Anstelle der passierten Tomaten könnt ihr aber auch einfach stückige Tomaten verwenden. Mein Mais kam aus der Tiefkühltruhe. Ich denke da ist es egal, ob der Mais TK Ware ist, oder aus der Konserve kommt. Das Creme fraiche ist optional und absolut kein Muss. Meine Familie mag es so ganz gerne.

Würziges Chili con Carne mit Rinderhack, Kidney Bohnen & Mais

Für das Chili zuerst das Öl in einem Topf erhitzen und das Rinderhackfleisch darin krümelig anbraten. Das Tomatenmark dazu geben und kräftig anrösten. Mit einem Schluck Wasser 2-3 mal ablöschen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazu geben und für weitere 5 Minuten anbraten. Die Brühe, die passierten Tomaten und die Gewürze dazu tun, gut umrühren und bei geschlossenem Deckel für gute 45 Minuten sanft köcheln lassen.

Dann die Kidneybohnen und den Mais dazu geben alles gut verrühren und für weitere 20 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit einem Klecks Creme fraiche garnieren und genießen.

Weitere Rezept-Ideen für Suppen & Eintöpfe zum Ausprobieren & Nachmachen

Gyrossuppe

Chili con Carne

Gemüseeintopf mit Würstchen

Linseneintopf mit Chorizo

Weiße Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Kürbis-Süßkartoffel-Suppe

Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

Blumenkohl-Brokkoli-Suppe

KALORIENARME REZEPTE

190 REZEPTE FÜR EIN KALORIENARMES MITTAG- & ABENDESSEN

mehr Infos zum Buch