

# Einkaufsliste und Rezept für Chili con carne

CHILIRECHNER.DE

 @chilirechner

 **Portionen: 4**

## **Zutaten**

500 g Hackfleisch  
1 Zwiebel (klein)  
100 g Tomatenmark  
1 Dose Mais (330 g)  
2 Dosen Kidney-Bohnen (je 410 g)  
1 Dose passierte Tomaten (400 g)  
4 EL Ketchup  
1 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer  
1 TL Oregano  
1 TL Chilipulver  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Sambal Oelek  
200 ml Wasser  
Tabasco (nach Bedarf)

## **Rezept**

Zwiebeln zerkleinern und andünsten.

Hackfleisch im Topf anbraten.

Tomatenmark dazugeben und wenige Minuten braten.

Passierte Tomaten, Wasser, Mais und Kidney-Bohnen dazugeben und aufkochen lassen.

Gewürze hinzugeben, mit Tabasco abschmecken und 10 Minuten kochen lassen.

CHILIRECHNER.DE

offizieller Sponsor der #Chilicalypse

