

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

