

Schnelles Chili con Carne



Gesamtzeit
35 Minuten



Schwierigkeit
Einfach

Energie 710 kcal Eiweiß 44 g
Fett 36 g Kohlenhydrate 46 g



ErnährWert

Zubereitung

- 1 Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Mais zu den Bohnen geben und ebenfalls abtropfen lassen.
- 2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Hack darin 6–8 Minuten krümelig anbraten. Tomatenmark darin anschwitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, aufkochen lassen. Bohnen und Mais zugeben. Ca.10 bis 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln (à ca. 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose(n) ja! Kidney-Bohnen (255 g)
- 1 Dose(n) ja! Super Sweet Mais (425 ml)
- 2 EL ja! Natives Rapsöl
- 500 g ja! Hackfleisch gemischt
- 1 EL ja! Tomatenmark 3-fach konzentriert
- 1 Dose(n) ja! Fein gehackte Tomaten (400 g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 Stiel(e) Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 0.5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Zucker
- 4 Spritzer Tabasco
- 150 g ja! Saure Sahne



Weitere Rezepte auf [rewe.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte)

3

Inzwischen Petersilie waschen trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. 2/3 der Petersilie unter das Chili rühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zucker und Tabasco abschmecken. Chili in Schälchen anrichten. Je einen Klecks saure Sahne darauf geben und mit restlicher Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Tortillachips.

□