

Chili con Carne

800 g Rinderhackfleisch
1 EL Öl
2 große Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Chilischoten oder
 $\frac{3}{4}$ TL Chiliflocken
2 TL Kreuzkümmel
2 TL Chilipulver
Salz & Pfeffer
3 EL Tomatenmark
1 Zimtstange
3 Pck. geschälte Tomaten
á 400 g
2 Dosen Kidneybohnen á 400 g
ggf. 100 g Tomatenketchup
ggf. 1 Pck. passierte Tomaten



SELBSTÄNDIGE BERATERIN

Martina Ruck

selbständige Direktorin

www.ofenzauberei.de

info@ofenzauberei.de

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit Öl in der Edelstahl-Wokpfanne andünsten.

Gewürze zugeben und kurz mit andünsten.

Hackfleisch hinzufügen und bei starker Hitze krümelig anbraten.

Tomatenmark einrühren und mit geschälten Tomaten ablöschen.

Zimtstange dazu geben.

Alles **1 Stunde** mit Deckel bei gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.

Danach abgetropfte Kidneybohnen und je nach Konsistenz und Geschmack ggf. noch passierte Tomaten und Tomatenketchup einrühren und weitere **30 min.** köcheln lassen.