



Chili-con-Carne-Muffins

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Öl	5 EL
Rinderhackfleisch	250 g
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Mais aus der Dose	150 g
Kidneybohnen	200 g
Chili, gemahlen	
Zucker	
Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	1 TL
Joghurt, natur	100 g
Eier	1 St.
Gouda, gerieben	120 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, Schneebesen, Muffinform

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und klein würfeln.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch ca. 5 Min. scharf anbraten. Paprika, Knoblauch und Zwiebelwürfel zugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten. Anschließend mit gehackten Tomaten ablöschen, kräftig salzen und pfeffern und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.
3. Inzwischen Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abspülen, die letzten 3 Min. zum Chili geben und zuletzt alles mit Salz, Pfeffer, Chili und 1 Prise Zucker abschmecken.
4. In einer Schüssel Mehl mit Backpulver, Pfeffer und Salz mischen. Joghurt, Ei und 3 EL Öl zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
5. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig in eine gefettete Muffinform geben, jeweils 2 EL Chili con Carne daraufgeben, mit Käse bestreuen und im Ofen ca. 25 Min. backen.
6. Chili-con-Carne-Muffins vorsichtig aus dem Ofen nehmen und noch warm oder abgekühlt servieren.

Guten Appetit!!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	223 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g