Chili Verde mit gebratenem Hackfleisch und Petersilie

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Oregano, getrocknet	
Kreuzkümmel	
Pfeffer, schwarz	
Cayennepfeffer	
Schweinehackfleisch	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, grün	1 St.
Öl	4 EL
Salz	
Geflügelbrühe	500 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	3 St.
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung

1. In einer Schüssel Oregano, Kreuzkümmel, schwarzen Pfeffer und Cayennepfeffer vermischen. Hackfleisch dazugeben und alles kräftig miteinander verkneten. Zum Durchziehen beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und fein hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 4–5 Min. scharf und kross anbraten. Dabei eventuell etwas Öl nachgegeben und den Bratensatz vom Topfboden lösen. Das kross gebratene Hackfleisch anschließend herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

3. Im gleichen Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin mit 2 Prisen Salz ca. 3 Min. anschwitzen. Dann Fleisch wieder dazugeben und mit Brühe ablöschen. Lorbeerblätter dazugeben und alles ca. 25–30 Min. köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren.

4. Inzwischen Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1–2 cm große Stücke würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein hacken. Nach ca. 15 Min. Kochzeit Kartoffelwürfel zum Chili geben und ca. 10–12 Min. mitgaren.

5. Wenn die Kartoffeln gar sind, Chili Verde mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefen Tellern verteilen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Gute Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	509 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	32 g