



# Schnelles Chili con Carne

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Öl	4 EL
Rinderhackfleisch	600 g
Tomaten, gehackt	800 g
Gemüsebrühe	200 ml
Balsamicoessig, dunkel	4 EL
Mais aus der Dose	250 g
Kidneybohnen	250 g
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Zucker	

## Zubereitung

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. 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. Karotten, Paprika und Zwiebelwürfel zugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten.
3. Anschließend mit gehackten Tomaten, Brühe und 2 EL Balsamico ablöschen, kräftig salzen und pfeffern und ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.
4. 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.
5. Chili con Carne in Schüsseln anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	598 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	26 g