



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