

Chili con Carne - schnell und einfach

Es gibt Gerichte, die einfach immer gehen – und Chili con Carne gehört bei uns ganz klar dazu. Wenn es draußen ungemütlich wird, steht bei uns der große Topf auf dem Herd, und schon nach kurzer Zeit duftet die ganze Küche nach Kreuzkümmel, Tomaten und würzigem Hackfleisch. Unser Chili con Carne ist herrlich unkompliziert: Rinderhack, Kidneybohnen, Mais und Tomaten, alles in einem Topf gekocht. Unser Geheimtipp: eine Prise Zimt – die schmeckt man nicht heraus, aber sie gibt dem Chili eine wunderbar runde, warme Tiefe. Die Schärfe bestimmst du ganz nach deinem Geschmack, so wird es auch für Kinder oder empfindliche Gaumen perfekt. Und das Beste: Am nächsten Tag schmeckt das Chili fast noch besser. Also ruhig gleich die doppelte Menge kochen! Hoffentlich schmeckt's!

Vorbereitung 20 Min. · Kochzeit 30 Min. · Gesamtzeit 50 Min. · 4 Portionen

Zutaten

500 g Rinderhack
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Tomatenmark
2 Dose stückige Tomaten (400 g)
400 g Kidneybohnen
1 Dose Gemüsemais (ca. 300 g)
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1/2 TL gemahlener Zimt
nach Geschmack Chilipulver

Zubereitung

1. Eine große Zwiebel schälen und fein würfeln. Die 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder pressen.
2. 400 g Kidneybohnen (abgetropft) und 300 g Mais (abgetropft) in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.
3. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf oder Bräter bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. 500 g Rinderhackfleisch hineingeben und unter Rühren krümelig anbraten.
4. Die Zwiebelwürfel zum Hackfleisch geben und etwa 3 Minuten mitbraten, bis sie glasig sind.
5. Dann den Knoblauch zugeben und eine weitere Minute anschwitzen – nicht zu lange, sonst wird er bitter.
6. 3 EL Tomatenmark, 1 TL Kreuzkümmel und eine gute Prise Chilipulver (nach Geschmack) dazugeben und kurz mit anrösten. So entfalten die Gewürze ihr volles Aroma.

- 7.** Mit den 2 Dosen stückige Tomaten ablöschen, gut umrühren und ein paar Minuten köcheln lassen.
- 8.** Ordentlich mit Salz und Pfeffer und ½ TL Zimt würzen.
- 9.** Kidneybohnen und Mais unterrühren und weitere 10 Minuten mitköcheln lassen, bis alles schön heiß ist.
- 10.** Das Chili mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf mehr Chilipulver abschmecken.
- 11.** Mit Reis, Brot oder einfach pur servieren. Schmeckt am nächsten Tag übrigens doppelt so gut und lässt sich auch super einfrieren.