

Chilli con Carne

glutenfrei, nussfrei
Allergene: L

ca. 2-3 Portionen



Zutaten

- 500g Faschiertes vom Rind
- 250g Zwiebel
- 400g Wurzelgemüse gemischt (Sellerie, Karotten, Gelbe Rüben, Pastinaken, Petersilwurz)
- 1/2 Stange Lauch
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 500g passierte Tomaten
- 500g gekochte Bohnen (Kidney)
- 250g Mais
- ca. 1L Wasser/Fond
- 1-2 Stk Paprika
- etwas Öl
- Salz, Kümmel, Kreuzkümmel,
- 1 Zimtstange, Chili, eine MSP Nelkenpulver

Zubereitung

Faschiertes in einer feuerfesten, beschichteten Form verteilen und ca. 12-15 min im vorgeheizten Backrohr bei 170-180Grad braten (ab und zu reinschauen und ev. umrühren)
In der Zwischenzeit das geputzte Wurzelgemüse grob reiben oder im Thermomix hacken.
Zwiebel schälen klein würfelig scheiden.
Alles gemeinsam goldbraun mit etwas Öl im Topf anrösten. Lauch in feine Ringe schneiden, kurz mit rösten. Tomaten und Wasser dazugeben aufkochen lassen, Fleisch dazugeben und alles zusammen auf kleiner Flamme weich dünsten lassen. Paprika in kleine Würfel schneiden mit den Bohnen, Mais und Gewürzen dazugeben nochmals aufkochen lassen und abschmecken, servieren;-) Dazu passt Reis, Couscous, Brot, oder kalt im Wrap....