

CHILI

Ergibt 4 - 6 Portionen

ZUTATEN

- Ca. 1 kg Hackfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, in Würfel geschnitten
- ½ gelbe Paprika, gewürfelt
- 3 EL Chilipulver
- ½ TL Kümmel gemahlen
- ½ TL Koriander
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ¼ TL scharfes Paprikapulver
- 2 Tassen rote Kidneybohnen
- 800 g passierte Tomaten
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Koriander, gehackt



ZUBEREITUNG

1. Schneiden Sie einen Beutel von der Vakuummierfolien-Rolle ab und versiegeln Sie ein Ende.
2. Stellen Sie einen großen Topf auf die Herdplatte. Olivenöl begeben. Erhitzen Sie das Öl bei starker Hitze. Wenn das Öl heiß ist, das Fleisch anbraten.
3. Die Zwiebel und die Paprika hinzufügen und alles weichkochen.
4. Chilipulver, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika und scharfes Paprikapulver hinzufügen und eine Minute lang kochen.
5. Bohnen, passierte Tomaten, Zucker, Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen und 45 Minuten köcheln lassen.
6. Den Koriander hinzufügen und umrühren.
7. Abkühlen lassen und dann das andere Ende des Beutels vakuumversiegeln. Im Kühlschrank aufbewahren oder für die spätere Verwendung einfrieren.
8. Zum Aufwärmen in der Mikrowelle oder in Wasser kochen, bis es warm ist.