



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Chili con Carne



Einkaufsliste:

Kalbsgehacktes, 500 g

Schalotten, 2

Rapsöl

Kidney-Bohnen, 1 kl. Dose

Mais, 1 kl. Dose

Kartoffel, 1 mehlig kochende

Möhren, 2

Lauch, 1 Stange

Frühlingszwiebeln, 3

Tomaten passiert, 1 kl. Dose

Paprikamark, eine kleine Tube

Mineralwasser

Zitrone, 1 Bio

Thymian, 1 Stängel

Läuterzucker

Paprikapulver, scharf

Chiliflocken, Salz, Pfeffer



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

| | | |
|---|---|---|
|  anregend |  einfach |  preiswert |
| |  warm servieren |  gut einzufrieren |
| | |  |

Vorbereitung:

- Schalotten klein schneiden
- Möhren schälen, klein schneiden
- Mais und Kidney-Bohnen abspülen
- Lauch und Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden
- Kartoffel kochen, abkühlen, pellen und in Würfel schneiden
- Zitronenschale klein schneiden und Saft auspressen

[Hier noch ein Profitipp zum perfekten schnibbeln und schneiden](#)

Zubereitung:

- in einem breiten Topf die Schalotten, das Paprikamark und das Kalbsgehackte mit wenig Öl anbraten, dabei mit einem Spatel immer wieder umrühren, damit das Gehackte zerbröselt,
- mit ca. 300 ml Mineralwasser und den passierten Tomaten ablöschen,
- Möhre, Kidney-Bohnen, Mais, Kartoffelwürfel, Lauch, Frühlingszwiebeln,
- Zitronenschale und Thymianblättchen zufügen, umrühren und ca. 30 min. köcheln lassen,
- mit Salz, Pfeffer, scharfem Paprikapulver, Chiliflocken, Zitronensaft und etwas Läuterzucker abschmecken, fertig!

Tipps:

- Die mehligte Kartoffel dient der Sämigkeit / Bindung. Das funktioniert auch mit etwas Kartoffelpüreepulver (gut verrühren!).
- In bauchigen Gläsern servieren.

Dazu schmeckt

- ein leicht gekühlter fruchtiger Sangiovese aus der Toskana.