

Feuer und Lamm

Chili con carne

| | |
|------------------------------|----------------|
| | Für 4 Personen |
| Zubereitungsart: | Garen |
| Vorbereitungszeit: | 30 min |
| Kochzeit: | 2 Std min |
| Total Zubereitungszeit: | 2.5 Std |
| Aufwand (hoch, mittel, tief) | tief |



Ca. 500 g Hackfleisch vom Engadinerlamm

- 1.** Vorbereiten:
250 g getrocknete Bohnen (z.B. rote, schwarze und Soja)
5 dl Wasser

Bohnen über Nacht im Wasser einweichen.
- 2.** Olivenöl
1 bis 2 Esslöffel Chilipulver
Hackfleisch

Portionenweise anbraten und mit Chilipulver würzen, danach herausnehmen.

2 Zwiebeln gehackt
2 Knoblauchzehen gepresst
1 kleine rote Pfefferschote (hot Chili) gehackt
2 Esslöffel Tomatenpüree
2.5 dl Rotwein

Andämpfen (wer's heiss mag, nimmt 2 Pfefferschoten).
Beigeben und kurz mitdämpfen.
Das Ganze ablöschen und etwas einkochen lassen.
- 3.** Abgetropfte Bohnen
1 Dose gehackte Pelati (400g)
angebratenes Hackfleisch

Alles beigeben, aufkochen. Dann zugedeckt(!) auf kleinem Feuer ca. 2 Std. garen.
Nach Bedarf während dem Garen Wasser dazugiessen.

4 dl Wasser
- 4.** 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle,
1 bis 2 Teelöffel Fleischbouillonpulver

Würzen.

Als Beilage passt: Salat, Knoblauchbrot oder Weissbrot

Quelle: Betty Bossi – Zeitung Nr. 2/1995 („Pffiffige Hackfleischideen“)

Notizen:

- ✂ EINKAUFSZETTEL ✂
- Olivenöl
 - Zwiebeln, Knoblauch
 - 250 g Bohnen getrocknet (rote, schwarze, Soja)
 - Chilipulver
 - Pfefferschoten (Hot Chili)
 - Pelati 1 Dose (400g)
 - Tomatenpüree
 - Fleischbouillon-Pulver
 - Rotwein
 -
- Ev. Knoblauchbrot

Mehr Rezepte: <https://www.spriessbuergerverlag.ch>