

# PROFORM-LIEBLINGSREZEPT

## CHILI CON CARNE

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in einem tiefen Topf oder Bräter im Öl goldgelb anbraten. Hackfleisch zufügen, gut anbraten und Farbe nehmen lassen. Dabei ab und zu umrühren und das Hackfleisch zerkleinern.

Paprika putzen, in Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Tomatenmark zufügen und etwas anrösten. Die Tomaten, den gepellten und zerkleinerten Knoblauch sowie Gewürze (Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco, Chili oder Cayenne) zugeben. Allerdings lieber erst einmal etwas vorsichtiger würzen und gegebenenfalls nach der Kochzeit nachwürzen. Mit Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen, ist die Flüssigkeit verkocht, immer wieder Brühe angießen.

Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen und Mais aus der Dose befreien, gründlich abspülen und zufügen. Diese nur kurz wenige Minuten mitgaren. Anschließend alles noch einmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Am besten schmeckt ein Chili gut durchgezogen, ist also wunderbar am Tag vorher vorzubereiten!

Anrichten:  
Chili con Carne in einem tiefen Teller oder einer Schüssel servieren. Dazu passt ein knuspriges Baguette, Tortillas oder Nachos.

4 Portionen

### ZUTATEN

800 g	Hackfleisch
2	Zwiebeln
3 Zehen	Knoblauch
2 EL	Öl, zum Braten
1	Paprikaschote (orange)
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	Tomaten, stückig
1 Dose	Kidneybohnen, (480g)
1 Dose	Mais, (200g)
500 ml	Brühe

**Cayennepfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Pfeffer, Salz, Zucker, Tabasco**

HEUTE VON:



KATHARINA BRAUN  
AUSZUBILDENDE



proform  
KÜCHENSTUDIO