

Hackfleisch Rezepte

Bohneneintopf Mit Hackfleisch Chili Con Carne

Anzahl: 8 Portionen

Gattung: Chili, Diabetes, Heckfleisch, Mexiko

500 g	rote Bohnen; getrocknet	1 Teel.	Chili; gemahlen
	Salz	1 Teel.	Kreuzkümmel; gemahlen
1 g	Paprika; grün	1 Teel.	Oregano
2 mittelgr.	Zwiebeln	800 g	Tomaten a.d. Dose; geschält
3	Knoblauchzehen	1/2 Liter	Fleischbrühe
2 Essl.	Olivenöl	1 Bund	Koriander oder Petersilie
600 g	Rinderhack		

Die getrockneten Bohnen in reichlich Wasser ca. 12 Std. einweichen (evtl. über Nacht). Danach die Bohnen abgießen, in Salzwasser etwa 1 Std. weich kochen, dann abtropfen lassen. Die Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und hacken.

Den Knoblauch schälen. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Hackfleisch unter Rühren 5 min braten. Die Paprika und die Zwiebeln untermischen, den Knoblauch dazudrücken. 10 min bei schwacher Hitze weiterkochen, dabei öfter umrühren mit Salz, Chili, Kreuzkümmel und Oregano kräftig würzen.

Die Tomaten samt Saft dazugeben und zerdrücken. Die Brühe und die Bohnen hinzufügen und alles in einem offenen Topf ca. 15 min köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.

Koriander oder Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter hacken und unter das Chili mischen. Evtl. nachschmecken. mit Baguette oder in Tacos gefüllt servieren.