

Lollo`s Chili Con Carne



Zutaten: (4 Personen)

- **500 g Rinderhackfleisch** – oder auch gemischtes Hackfleisch
- **3 mittelgroße Zwiebeln**
- **2 EL Tomatenmark** – (3-fach konzentrierte)
- **3 frische Paprika** – (rot)
- **2 Dosen geschälte Tomaten** – (je 400g)
- **1 Dose Mais** – (150g)
- **3 Dosen Kidney Bohnen** – (je 400g)
- **3 kleine Chilischoten oder Chilipulver** - (oder Flakes)
- **150 g Gemüse- oder Rindfleischbrühe**
- **Salz, Pfeffer**
- **ordentlich Paprikapulver (edelsüß)**

Zubereitung:

1. Zwiebeln würfeln, Paprika würfeln und die Gewürze bereitstellen sowie die Brühe anrühren.
2. Das Hackfleisch scharf anbraten, es sollte Röststoffe entwickeln. Lösche es zwischendurch mit etwas Brühe ab, das Wasser sollte dabei unter Rühren immer wieder verdampfen.
3. Das Tomatenmark, Paprikapulver, zerkleinerte Chilischoten, und die gehackten Zwiebeln hinzugeben und alles kurz mit andünsten.
4. Anschließend die restliche Brühe, die passierten oder stückige Tomaten, Paprikawürfel und die restlichen Gewürze hinzugeben. Das Chili für ca. 40 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
5. Zuletzt werden die Kidneybohnen und der Mais beigegeben und für weitere 20 Minuten geköchelt. Abschließend mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Hierzu passen auch hervorragend, ein paar Spritzer Tabasco, oder eine kleine Pries „Extra scharfe“ Chili-Flakes auf den Teller hinzu zu geben!

Dazu passt frisches Stangenbrot (Baguette)

Zutaten Feldsalat

1 Schale Feldsalat

1 Schalotte (rot), kleingehackt

3 EL Balsamico-Essig (weiß)

6 EL Sonnenblumenöl

1 EL Ahornsirup oder Honig

3 EL angeröstete Sonnenblumenkerne

2 EL Schnittlauch, frisch oder gefriergetrocknet

½ TL Salz

15 Dreher Mit der Pfeffermühle (schwarz)

Diese Zutaten vermische ich vorbereitend in eine große Kaffeetasse und verrühre es. Es passt auch zu jedem anderen grünen Salat. Manchmal gebe ich fürs Auge noch 5 in Scheiben geschnittene Kirschtomaten hinzu. Kurz vor dem Servieren in den Salat begeben und gut vermengen.

Bei Endiviensalat lasse ich die Sonnenblumenkerne weg und gebe einen Spritzer Maggi hinzu.

Dieser Sud kam immer gut bei meinen Gästen an!





