

Chili con carne

(laktosefrei)

Zutaten:

600 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
1 große Dose Tomaten
5 Knoblauchzehen
1 kleine Dose Tomatenmark
600 g Kidneybohnen
120 ml Fleischbrühe
5 EL Rotwein
½ TL gemahlene Chili
1 Paprika
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln.
- Beides in einer Pfanne glasig dünsten.
- Das Fleisch dazu geben und krümelig braten.
- Danach das Tomatenmark ebenfalls hinzugeben.
- Die Paprika in kleine Stücke schneiden.
- Tomaten, Fleisch, Bohnen, Chili und Paprika in einen Topf geben.
- Alles mit der Fleischbrühe übergießen. *)
- Zur Geschmacksverfeinerung den Rotwein dazugeben.
- Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- Mindestens eine Stunde kochen lassen.
- Schmeckt meistens am nächsten Tag noch besser.

*) Je nach gewünschter Konsistenz die Flüssigkeitsmenge variieren.