



## Chili

<p>Zutatenliste: Menge für 4 Personen</p>	<p>500 g Hackfleisch evtl. Bratfett (Bratöl, Butterschmalz, Palmfett) Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle 2 Zwiebeln 3 Knoblauchzehen 1 Glas (Dose) geschälte Tomaten 1 rote Paprika 1 gelbe Paprika 3 Eßl. Tomatenmark 2 Gläser = 440 g rote Bohnen (Kidneybohnen) 1-2 Chilischoten Thymian</p> <p>dazu: Fladenbrot</p>
<p>Vorbereitung:</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden</li><li>• Knoblauchzehen abziehen und pressen</li><li>• Paprika waschen, vierteln, Kerne und weißes Innenleben entfernen, in Stücke schneiden</li><li>• Chilischoten der Länge nach teilen, entkernen, in kleine Würfel schneiden</li><li>• rote Bohnen abgießen</li></ul>
<p>Zubereitung: Dauer ca. 30 Minuten</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bratfett in einem breiten Topf erhitzen.</li><li>• Fleisch kräftig anbraten, bei einer Pfanne mit kleinerem Durchmesser sollte das Fleisch in 2 Partien nacheinander angebraten werden. Temperatur etwas reduzieren, beim Wenden mit dem Pfannenwender das Hack in feine Krümel teilen</li><li>• Fleisch salzen und pfeffern</li><li>• Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, kurz mit anbraten</li><li>• Paprika hinzufügen, untermischen</li><li>• Tomaten aus dem Glas mit dem Saft hinzugeben, weiter köcheln lassen, die Tomaten in kleine Stücke zerteilen</li><li>• Tomatenmark unterrühren</li><li>• Chili hinzufügen</li><li>• rote Bohnen vorsichtig unterrühren, noch 15 Minuten köcheln lassen</li><li>• mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.</li></ul>