

# Chili con Carne

Menge: Für 2 Personen

Zutaten: 400g Hackfleisch  
1 Dose rote Kidney-Bohnen (250g Abtropfgewicht)  
1 Dose Tomatenstücke oder passierte Tomaten (400g Abtropfgewicht)  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer  
Cayennepfeffer  
2 getrocknete Chilischoten  
Öl zum anbraten

Zubereitung: Die Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und heißem Öl glasig dünsten.

Das Hackfleisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und scharf anbraten.

Den Knoblauch schälen, über das Fleisch pressen und kurz mitbraten.

Die Tomaten und die Bohnen dazugeben. Die Chilischoten mit den Fingern zerdrücken und darüberstreuen und das Ganze unter rühren zum kochen bringen und 20 Minuten weiter kochen lassen. Während des kochens abschmecken und bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und zerdrückten Chilischoten nachwürzen

Tips: Dazu kann man Weißbrot oder Maischips servieren.