Schnelles Chili con Carne

Gesamtzeit: 25 min

Aktivzeit: 25 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

400 g	Schweizer Rindfleisch (z.B. vom Eckstück, in kleinen Würfeln)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	kleine gelbe Peperoni
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 EL	Tomatenmark
2.5 dl	dunkles Bier
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Koriander

Nährwerte

1 Portion (ohne Country Fries) enthält ca.:

120	kcal
16 g	Eiweiss
3 g	Kohlenhydrate
3 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Zubereitung

1. Rindfleisch in sehr feine Würfel (3–4 mm) schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Peperoni in feine Würfel schneiden.

2. Öl in der Pfanne stark erhitzen und Fleisch dazugeben. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darauf verteilen und 2 Minuten braten, ohne zu rühren. Tomatenmark unterrühren, weitere 2 Minuten braten und mit Bier ablöschen. Das Ganze 8–10 Minuten bei milder Hitze einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und sofort servieren.

   Dazu passen Country Fries aus dem Ofen.