


Schnelles Chili con Carne



Der feine Unterschied.

 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.