



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

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.

Nährwerte

1 Portion (ohne Country Fries) enthält ca.:

- 120** kcal
- 16 g** Eiweiss
- 3 g** Kohlenhydrate
- 3 g** Fett
-  Glutenfrei
-  enthält Laktose