



## CHILLI con CARNE



### *Zutaten für 6 Portionen:*

- 3 Zwiebeln kleinwürfelig geschnitten
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 3 EL Rapsöl
- 400g Rindfleischfaschiertes
- 2 Rote Paprikaschoten in feine Streifen geschnitten
- 500g Tomatenstücke aus der Dose
- 1 kg Dose Kidneybohnen gut abgetropft
- Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano nach Geschmack
- Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- Chilli nach Geschmack

### *Zubereitung:*

- Die Zwiebeln mit Knoblauch in Rapsöl anschwitzen
- Rindfleischfaschiertes dazu geben und gut durchrösten
- Kräuter dazugeben und kurz mitrösten – verstärkt den Geschmack
- Die restlichen Zutaten dazu geben, gut durchmischen, würzen, mit Wasser bedecken und 25 Minuten zugedeckt dünsten.

### ***Tipp!***

Übrig gebliebenes Chilli con Carne lässt sich sehr gut auf Vorrat tiefgefrieren