

Chili con Carne mit Kartoffeln, Mais und Minz-Schmand

FOODBOX



Zutaten für 2 Personen

Für das Chili:

- > 1 Zwiebel
- > 1 Knoblauchzehe
- > 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- > 250 g Hackfleisch; gemischt
- > 2 EL Rapsöl
- > ca. 200 ml Fleischbrühe
- > 400 g stückige Tomaten
- > Salz/Pfeffer
- > 1 Prise Chilipulver
- > 1 TL getrockneter Oregano
- > 1 Prise Kreuzkümmel; gemahlen
- > 1 Prise Koriander; gemahlen
- > 140 g Mais; Dose
- > 1 Dose Kidneybohnen; à ca. 240 g Abtropfgewicht

Für den Minz-Schmand:

- > 3-4 Zweige Minze
- > 50 g Schmand
- > 1 Spritzer Zitronensaft
- > Salz

Zubereitung in 30 Minuten

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln.
- 2 Hackfleisch in heißem Öl krümelig braten. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Kartoffeln dazu geben, untermischen und kurz mitbraten.
- 3 Alles mit der Brühe ablöschen, Tomaten dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Chili, Oregano, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Geschlossen etwa 25 Minuten leise köcheln lassen. Ab und zu umrühren und nach Belieben zusätzlich Brühe zugießen.
- 4 Mais und Bohnen in einem Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. In den letzten ca. 10 Minuten unter das Chili mischen und heiß werden lassen.
- 5 Minze abbrausen, trocken schütteln, ein paar Blätter zum Garnieren zur Seite legen, übrige Minze fein hacken. Den Schmand mit der Minze verrühren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
- 6 Das Chili con Carne pikant abschmecken, in Schalen füllen und mit Schmand und Minzblättern garnieren.

