



Herzhaftes Chili con Carne

mit Karotten



20-30min



2 Personen

Arriba, arriba! Heute reisen wir direkt nach Mexiko: Ein herzhaft-würziges Chili con Carne ist schnell gemacht und wärmt herrlichen den Bauch. Wir kochen es mit Bohnen, Tomaten und Karotten, angerichtet wird das Chili mit einem Joghurt-Dip mit Limette und frischem Koriander. Worauf wartet ihr noch? Andele - auf nach Mexiko!

Was du von uns bekommst

- passierte Tomaten
- frischer Koriander
- gemischtes Faschiertes
- Joghurt ⁷
- Knoblauchzehe
- Rodrigez Chili Con Carne Gewürz
- Kidneybohnen
- Karotte
- Limette
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 545.0kcal, Fett 15.3g, Eiweiß 44.6g, Kohlenhydrate 49.3g



1. Faschiertes anbraten

Einen großen Topf mit 1EL Öl hoch erhitzen. **Faschiertes** darin ca. 3-4Min. scharf anbraten und etwas salzen und pfeffern.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und fein hacken. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen und pressen oder fein hacken.



3. Karotten dazugeben

Zwiebel, Knoblauch und **Karotten** zum **Fleisch** dazugeben, kurz mitbraten, dann mit den **Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen, ca. 5-6Min. schmoren.



4. Bohnen dazugeben

Inzwischen die **Bohnen** in einem Sieb abgießen und mit etwas kaltem Wasser abspülen. Dann **Bohnen** und die **Gewürzmischung** in das **Fleisch** hinein rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere ca. 7-8Min. köcheln lassen.



5. Joghurt-Dip zubereiten

Währenddessen **1TL Limettenschale** abreiben und eine **halbe Limette** auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. **Korianderblätter** abzupfen. Korianderstiele fein hacken und die Stiele mit dem **Joghurt** und **Limettenschale** zu einem Dip rühren. Diesen nach Geschmack mit **Limettensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Servieren

Chili mit **Joghurt-Dip** und den **Limettenspalten** servieren, mit den **Korianderblättern** garnieren.