



Chili con carne

von noemi.stirnemann@...

Mengen für 10 Personen

evtl weniger berechnen, da noch Salat und Dessert!!!

2.0 cl Öl	in Pfanne erhitzen
800 g Hackfleisch	auf grosser Stufe anbraten für Vegi mit quinoa oder couscous resten
15 g Zwiebeln	2.5 Stück keine Erfahrungswerte
2.5 Stück Knoblauchzehen	schneiden, beifügen und auf kleiner Stufe dünsten
15 g Mehl	darüberstäuben, mischen
1.0 kg gehackte Tomaten	Pelati
50 g Tomatenpuree	
375 g rote Bohnen	
8.0 g Salz	
8.0 g Pfeffer	mit "viel" Chilipulver, Salz und Cayennepfeffer würzen. auf kleiner Stufe zugedeckt schmoren wenn nötig Wasser hinzugeben Kochzeit 15 bis 20 Minuten

benötigt Chilipulver