
Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Dieses Chili ist ganz schnell zubereitet, weil die roten Bohnen dafür aus der Dose kommen.

Zum scharfen Chili schmeckt sehr gut eine milde Avocadocreme, die mit Tacos aufgedippt werden kann.

4 Nov 16: 2 grüne Paprikaschoten (statt einer) und eine kleine Dose Maiskörner dazu. Abgeschmeckt mit gemahlenem Kreuzkümmel. Frische scharfe Chili statt Pulver.

Zutaten: (4 Portionen)

1 grüne Paprikaschote
1 Gemüsezwiebel (300 g)
400 g Rinderhackfleisch
Salz
1 EL Rosenpaprika
1 große Dose rote Bohnen (Einwaage 800 g netto),
1 kleine Dose geschälte Tomaten,
2 Knoblauchzehen,
1/4 TL Chilipulver

Rezept: Paprikaschote putzen und Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Beides in heißem Öl glasig braten. Das Hackfleisch dazugeben und etwa zehn Minuten unter gelegentlichem Wenden krümelig braun braten. Mit Salz und Rosenpaprika würzen. Abgetropfte Bohnen, Tomaten mit der Flüssigkeit und zerdrücktem Knoblauch dazugeben. Alles verrühren und mit Chilipulver scharf würzen. Zugedeckt 15 Minuten schmoren. Mit Salz abschmecken

(pro Portion ca. 570 Kalorien). Fertig in 30 Minuten

AVOCADOCREME:

Das weiche Avocadofleisch von einer reifen Avocado mit zwei Eßlöffel Zitronensaft, fünf Eßlöffel Milch und Salz fein pürieren. Die Tacos dazu können Sie fertig kaufen.