

Feuer und Lamm

Chili con carne

	Für 4 Personen
Zubereitungsart:	Garen
Vorbereitungszeit:	30 min
Kochzeit:	2 Std min
Total Zubereitungszeit:	2.5 Std
Aufwand (hoch, mittel, tief)	tief



Ca. 500 g Hackfleisch vom Engadinerlamm

- 1.** Vorbereiten:
250 g getrocknete Bohnen (z.B. rote, schwarze und Soja)
5 dl Wasser
Bohnen über Nacht im Wasser einweichen.
 - 2.** Olivenöl
1 bis 2 Esslöffel Chilipulver
Hackfleisch
Portionenweise anbraten und mit Chilipulver würzen, danach herausnehmen.

2 Zwiebeln gehackt
2 Knoblauchzehen gepresst
1 kleine rote Pfefferschote (hot Chili) gehackt
Andämpfen (wer's heiss mag, nimmt 2 Pfefferschoten).
2 Esslöffel Tomatenpüree
Beigeben und kurz mitdämpfen.
2.5 dl Rotwein
Das Ganze ablöschen und etwas einkochen lassen.
 - 3.** Abgetropfte Bohnen
1 Dose gehackte Pelati (400g)
angebratenes Hackfleisch
Alles beigeben, aufkochen. Dann zugedeckt(!) auf kleinem Feuer ca. 2 Std. garen.
4 dl Wasser
Nach Bedarf während dem Garen Wasser dazugiessen.
 - 4.** 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle,
1 bis 2 Teelöffel Fleischbouillonpulver
Würzen.
- Als Beilage passt: Salat, Knoblauchbrot oder Weissbrot

Quelle: Betty Bossi – Zeitung Nr. 2/1995 („Pffiffige Hackfleischideen“)

Notizen:

Mehr Rezepte:

<http://www.engadinerschaf.ch/rezepte/>

✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Olivenöl
- Zwiebeln, Knoblauch
- 250 g Bohnen getrocknet (rote, schwarze, Soja)
- Chilipulver
- Pfefferschoten (Hot Chili)
- Pelati 1 Dose (400g)
- Tomatenpüree
- Fleischbouillon-Pulver
- Rotwein
-

Ev. Knoblauchbrot