

Mexikanisches Chili



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	270 kcal
Kohlenhydrate:	29 g
Eiweiss:	26 g
Fett:	6 g
Zeitaufwand:	50 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Kartoffeln fein würfeln und in Salzwasser kochen.

Schritt 2:

In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein hacken. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und den Stangensellerie in feine Ringe schneiden. Champignons halbieren und fein schneiden. Die Peperoncini halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Schritt 3:

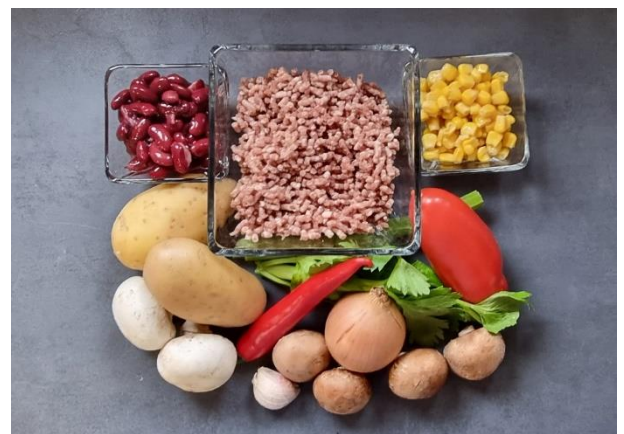
Eine geeignete Bratpfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Hackfleisch anbraten. Die Peperoncini, Tomatenwürfel und den Stangensellerie dazugeben und weiter garen lassen. Nach ca. 10 Minuten garen die Kidneybohnen, Maiskörner und die Champignons dazu geben und für ca. 5 Minuten weiter garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Chilipulver dazugeben.

Schritt 4:

Kartoffeln abgiessen.

Schritt 5:

Das Chili auf einem vorgewärmten Teller anrichten und einige Kartoffelwürfel darauf legen.



Zutaten für 1 Portion:

- 80 g Gehacktes Schweinefleisch
- 1 Stk Zwiebel
- 1 Stk Knoblauchzehe
- 1 Stk Tomate
- 100 g Kidneybohnen
- 70 g Maiskörner
- 1 Stk Peperoncini
- 1 TL Chiligewürz
- 25 g Champignons weiss
- 25 g Champignons braun
- 25 g Stangensellerie
- 2 Stk Kartoffeln