

Chili con Carne energiereduziert

Zutaten für vier Personen:

- 2 Dosen Chili-Bohnen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Dosen Mais
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 400 g fettreduziertes Hackfleisch
- Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- Kreuzkümmel
- Tabasco
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL Honig

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken. In einer Pfanne das Hackfleisch anbraten und anschließend Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenstücke, Bohnen und Mais hinzufügen und bei mittlerer Hitze kurz köcheln lassen. Das Chili mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Honig und Tabasco abschmecken und in einem tiefen Teller servieren.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V