



Chili con Carne mit Süßkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

600 g Rindfleisch in feinen Würfel
100 g Zwiebelwürfel
1 ½ EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
150 g grüne und gelbe Paprikawürfel
200 g Süßkartoffelwürfel
150 g Kidneybohnen
2 EL Tomatenmark
400 ml Gemüsebrühe
2 Chilischoten
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kakaopulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fleisch mit Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl kurz anbraten, Tomatenmark zufügen, mit einrühren, anrösten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Alles aufkochen, köcheln lassen, feine Knoblauchwürfel, Röllchen von Chilischoten, Kreuzkümmel, Kakaopulver, Süßkartoffelwürfel, Paprikawürfel, Kidneybohnen zufügen, köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in tiefem Suppenteller oder -terrine anrichten. Knoblauchbrot passt gut dazu.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Dieses Gericht ist glutenfrei, eifrei und lactosefrei.