



Chili con Carne mit Süßkartoffeln

Zutaten (für vier Personen)

600 g Rindfleisch in feinen Würfeln
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
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kakaopulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Fleisch mit Zwiebelwürfeln in heißem Olivenöl kurz anbraten. Tomatenmark mit einrühren, anrösten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Kurz aufkochen und köcheln lassen. Feine Knoblauchwürfel, die Chiliringe, Kreuzkümmel, Kakaopulver, Süßkartoffel- und Paprikawürfel, Kidneybohnen zufügen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In tiefem Suppenteller oder -terrine anrichten. Dazu passt gut Knoblauchbrot.

Nährwerte pro Portion

377 kcal - 19 g Fett - 33 g Eiweiß - 24 g Kohlenhydrate - 2 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei, eifrei und lactosefrei.