

rapskernöl

Chili con Carne (10 Portionen)

750g Hackfleisch vom Rind
3 Zwiebeln
3 Dosen Kidneybohnen
1 Dose weiße Bohnen in Tomatensauce
1 Dose Mais
2 Packungen Tomatenstücke
1 Packung passierte Tomaten
500 ml Gemüsebrühe
4 Knoblauchzehen
2 EL Zucker
Salz und Pfeffer
Chilipulver, Cayennepfeffer
Rapskernöl



Unser Rezept für die kalte Jahreszeit:
Chili con Carne- wärmt garantiert von innen auf!

Das Hackfleisch in einem großem Topf in Rapskernöl scharf anbraten, Chili und Zucker unterrühren. Die Herdtemperatur runterstellen und die klein gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben. Die Bohnen, Mais, Tomatenstücke und passierte Tomaten dazugeben und gut rühren. Die Gemüsebrühe einrühren, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chili schön scharf abschmecken und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Dazu paßt wunderbar Weißbrot.

Weitere tolle Rezeptideen finden Sie in unserem Weblog unter <http://blog.rapskernoel.info/>.