



76. TonTopf - Tonkühles tönende Talk-Kochshow

Februar 2017

Frank Wessels, Zauberkünstler

Chilli con Carne nach Michel Montignac

Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 große grob gehackte Zwiebel
- ½ grüne Paprikaschote in große Stücke geschnitten
- 1 grob gehackte Selleriestange
- 450 g mageres Rinderhackfleisch
- 3 geschälte und zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 TL Kümmel
- 1-2 TL Chillipulver
- 1100g zerdrückte Tomaten
- 2 TL Gemüsebrühe (Konzentrat)
- 1 TL Tamari-Sauce (alternativ normale Sojasoße)
- 500 ml gekochte rote Bohnen (abgespült)

Zubereitung:

- Olivenöl in einem Topf geben und Zwiebel-, Paprika-, und Selleriestücke bei schwacher Hitze darin dünsten.
- In der Zwischenzeit Hackfleisch in einem Topf anbraten. Gedünstetes Gemüse, Knoblauch und Gewürze hineingeben.
- Alles gut miteinander vermengen und bei schwacher Hitze einige Minuten dünsten.
- Zerdrückte Tomate, Gemüsebrühe und Tamari-Sauce zufügen. Das ganze 30 Minuten sachte kochen lassen.
- Rote Bohnen hinzufügen, nochmals 15 Minuten kochen.

Guten Appetit!