

# Chili Con Carne

*Für 4 Personen*

## Zutaten:

250 g	braune od. schwarze Bohnen	1 EL	Tomatenmark
2 EL	Öl	2 TL	Salz
2	Zwiebeln	1/2-1 TL	Cayennepfeffer
400 g	gem. Hackfleisch	1 TL	Worcestersauce
1 kl. Dose	geschälte Tomaten	evtl. 1 EL	Saucenbinder
1 EL	Paprika (edelsüß)		

*Vorbereitung über Nacht, dann 1,45 Stunden; Garen 1 Stunde*

1. Bohnen waschen und mit gut einem Liter Wasser über Nacht einweichen. Mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen und 60-90 Minuten vorgaren.
2. Die Zwiebeln schälen, grob schneiden und in einer Bratpfanne in Öl glasig braten. Hackfleisch zugeben und mitbraten, bis es krümelig zu werden beginnt. Dann Tomaten hinzufügen und das Paprikapulver darüber streuen, die Hitze reduzieren.
3. Nach 2 Minuten diese Mischung in den Bohnentopf geben. Außerdem Tomatenmark, Salz, Cayennepfeffer und Worcestersauce an das Gericht geben und alles zusammen nochmals 30-40 Minuten kochen lassen. Zum Schluss das Kochwasser mit kalt angerührtem Stärkepulver ein wenig binden und alles nochmals abschmecken.

*Chili Con Carne ist ein mexikanisches Gericht und entsprechend scharf. Wer es eilig hat, kann braune Bohnen aus der Dose dafür verwenden. Wegen des starken Gewürzanteils eignet sich das Gericht nicht für Kinder. Man isst dazu am besten Langkornreis und einen erfrischenden grünen Salat.*

