



Chili con carne à la Christoph (ca. 6 P.)

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
2 Stg. Sellerie
2 rote Paprikaschoten – halbieren u. aushöhlen, grob würfeln
3 Eßl. Olivenöl und das gesamte zerkleinerte Gemüse in einen großen Topf hineingeben.

} schälen u. fein würfeln

Je 1 gehäufte TL gemahlene Chilischoten

gem. Kreuzkümmel

gem. Zimt

sowie je 1 kräftige Prise Salz u. Pfeffer

} dazu.

Das Gemüse ca. 7 Min. braten, dabei immer wieder umrühren, bis es weich ist und etwas Farbe angenommen hat.

1 Dose Kidneybohnen (400g)

1 Dose Maiskörner

2 Dosen gehackte Tomaten (oder 1 Glas Polpa 780 ml)

50 dkg Rinderfaschiertes

2 Eßl. Balsamico-Essig

je 1 kräftige Prise Salz u. Pfeffer

Ev. Wasser

dazugeben.

Alles aufkochen lassen, die Temperatur anschließend herunterschalten, leicht zudecken und ca. 1 Std. köcheln lassen, gelegentlich umrühren, damit sich nichts ansetzt.