

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 13. Januar 2016

**Chili con Carne mit Guacamole**

Rezept für 4 Personen

**Zutaten**

**Für das Chili**

200 g	Kidneybohnen
1	Zwiebel
ca. 3 Schoten	Chili Pasilla
600 g	Rindfleisch aus der Keule
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Salz
1 TL	Chili Ancho, gemahlen
1 TL	Oregano, getrocknet
1 EL	Tomatenmark
600 g	Tomaten aus der Dose
25 g	dunkle Schokolade
1 EL	Honig
1 Prise	Zucker



**Für die Guacamole**

2	reife Avocados
2	Limetten
3 Zweige	Koriander
1	Knoblauchzehe
1	rote Zwiebel
etwas	Salz

**Zubereitung**

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag mit Wasser aufsetzen, fast weich kochen und abschütten. Zwiebel schälen und fein schneiden. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Öl anbraten und salzen. Zwiebel zum Fleisch geben und mit braten, mit den Chilisorten und Oregano würzen. Das Tomatenmark zugeben und mit anbraten. Die Dosentomaten zerdrücken und zugeben, die Kidneybohnen zugeben und alles ca. 45 Minuten köcheln lassen. Wenn die Bohnen ganz weich sind, Schokolade und Honig zugeben, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

**Für die Guacamole**

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale auskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Von den Limetten den Saft auspressen und zugeben. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Koriander unter die Avocado mischen. Mit Salz abschmecken.

Chili con Carne in tiefen Tellern anrichten und die Guacamole dazu reichen.

Pro Portion: 644 kcal / 2697 kJ

36 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 31 g Fett