

Fleischgerichte, Eintopf mit Honig



FREUNDE DES
FACHZENTRUMS BIENEN
VEITSHÖCHHEIM E.V.

Chili con carne

Zutaten: 2 große Zwiebeln, 150 g Sellerie, 3 EL Öl, 400 - 500 g, Rinderhackfleisch, 1 große Dose geschälte Tomaten, 1 große Dose rote Bohnen, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 2 Knoblauchzehen, 1 - 2 EL Chilipulver, 1 - 1 $\frac{1}{2}$ EL Honig.

Zubereitung: Zwiebeln und Sellerie würfeln und im Fett anraten, das Hackfleisch zerzupfen und mitbraten. Mit der Hälfte der Tomatenflüssigkeit aufgießen, Tomaten hacken und zugeben, ebenso die Bohnen. Mit Salz, zerdrücktem Knoblauch und Chili würzen, ca. 30 Minuten köcheln lassen, evtl. noch etwas Tomatensaft nachgießen. Zum Schluss mit dem Honig abschmecken.

Tipp: Chili con carne kann gut am Vortag gekocht und im Kühlschrank aufbewahrt werden, es zieht dann noch etwas durch.

(Friedgard Schaper)

