

Rustikales Chili

Ein ehrliches Chili braucht kein Chichi. Nur hochwertige Produkte und eine Nase für die richtigen Gewürze – das war es. Hier treffen samtige Schwarze Bohnen auf knackige grüne Chilies. Hier tanzt die Zimtstange mit dem Kreuzkümmel. Das Ergebnis: ein kleines Feuerwerk.



Rustikales Chili | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 400 Gramm Rinderhackfleisch oder veganes Hackfleisch | 1 Dose schwarze Bohnen | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 Esslöffel Olivenöl | 1 Esslöffel Tomatenmark | 1 frische grüne Chili | 2 Teelöffel mildes Chilipulver | 1 Teelöffel Kreuzkümmel | 1 Zimtstange | 1 Teelöffel Salz



Rustikales Chili | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (30 Minuten): 1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 2. Bohnen abseihen aber nicht waschen. 3. Hackfleisch in Olivenöl scharf anbraten, dann Knoblauch, Zimtstange und Zwiebel hinzugeben. 4. Nach fünf Minuten Tomatenmark hinzugeben und die Hackfleischmasse unter Rühren weiterbraten. 5. Schwarze Bohnen, in feine Ringe geschnittene grüne Chili und Gewürze hinzugeben. Bei der veganen Variante zusätzlich 200 Milliliter Wasser hinzugeben. 6. Auf kleiner Flamme zwanzig Minuten köcheln lassen, Zimtstange entfernen und servieren. 7. Zum haltbar machen in mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser füllen und bei 120° Grad 100 Minuten einkochen (bitte beachte hierzu auch meine [Einkoch-Hinweise](#)).

Hierzu passt hervorragend: [Mais-Tortillas](#)! Jetzt mehr [mexikanische Rezepte](#), [Rezepte mit Hackfleisch](#) oder [vegane Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 676 Kalorien | 43 Gramm Fett | 22,6 Gramm Kohlenhydrate | 44,4 Gramm Eiweiß