Mildes Chili con Carne "Lesachtal-Lavanttal"

Die Abklärung bezüglich Unverträglichkeiten der Lebensmittel erfolgt auf eigene Verantwortung!

PORTIONEN: 4-5 | GARZEIT: 120 MIN | ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN

ALLERGENE: A, C, G,

Zutaten

500g Bio-Rinderfaschiertes

250g Käferbohnen getrocknet

2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz, optional: Pfeffer

wer mag: 1 TL Kreuzkümmel

200g getrocknete Tomaten/ÖL

700g passierte Tomaten

1/2 Zimtstange

Lorbeerblatt (Käferbohnen)

etwas Zucker (Käferbohnen)

Sauerrahm

Olivenöl

Zubereitung

1. Käferbohnen in reichlich kaltem Wasser mit etwas Zucker und dem Lorbeerblatt über Nacht einweichen. Anschließend ca. 1 Stunde leicht köcheln und im Kochwasser auskühlen.
2. Backofen auf 160°C vorheizen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl weich dünsten. Salzen und wer mag, jetzt 1 TL gemahlenen Kreuzkümmel und Pfeffer beigeben.
4. Das Rinderfaschierte hinzufügen und unter Rühren anbräunen.
5. Die getrockneten Tomaten mit so viel Öl mixen, dass eine Paste entsteht. Mit den passierten Tomaten, der Zimtstange und einem Glas Wasser zum Fleisch geben und ca. 1 Stunde im Ofen oder auf kleiner Flamme garen.
6. Die gekochten Käferbohnen zugeben und nochmals ca. 30 Min. garen. Mit einem Tupf Sauerrahm servieren.

Kochen mit den Kids: Käferbohnen aussortieren, evtl. Tomaten mixen, anrichten

Zwiebel und Knoblauch dünsten

Bestes Bio-Rinderfaschiertes unter rühren anbraten

Getrocknete Tomaten mit Olvenöl zu einer Paste mixen

Topf zugedeckt in den Ofen stellen und Chili bei 160°C garen lassen

Chili mit einem Klecks Sauerrahm servieren und genießen

STILLE HELDEN

Richtig gutes Essen für schwer kranke Kinder und ihre Familien

Kindgerechte Kochboxen mit besten regionalen Zutaten. Versandkostenfrei und stark vergünstigt für schwer kranke Kinder und ihre Familien.

Infos: www.heldentagebuch.com | www.gaumenfest.at

Mit freundlicher Unterstützung von:

Regionalwärme Gruppe

Energie im Dialog mit der Natur

www.regionalwaerme.at

Impressum: Gaumenfest.at | Claudia Hölbling und Laura Städtler | Gartenweg 10, 9063 Maria Saal | T. 0664 4298768 | M. bestellungen@gaumenfest.at