



Das große Low Carb Kompendium
<https://lowcarbkompodium.com>

Chili con Carne

- 1** Das Hackfleisch in dem Olivenöl anbraten, dabei mit dem Pfannenwender zerkleinern.
- 2** Die Gemüsezwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Zwiebelwürfel und Knoblauch zum Hackfleisch geben und mit anbraten.
- 3** Das Tomatenmark kurz mit anrösten und alles mit der Rinderbrühe ablöschen. Das Chili kräftig mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Die geschälten und passierten Tomaten zu dem Chili con Carne geben und das Ganze 20 Minuten leicht köcheln lassen.
- 5** Inzwischen die Kidneybohnen in ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser abspülen. Die Kidneybohnen mit in den Topf geben und heiß werden lassen.
- 6** Zu dem Chili con Carne kann etwas geröstetes Low Carb Brot serviert werden.

Nährwerte (Richtwerte) Ø pro 100 g

Kcal	75
KJ	315
Fett	2,2 g
Eiweiß	8 g
Kohlenhydrate	3,8 g

Zutaten für 1 Portion

- 180 g Rinderhackfleisch mager
- 120 g Kibneybohnen
- 100 g geschälte Tomaten
- 50 g passierte Tomaten
- 50 ml Rinderbrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 EL **Olivenöl**
- Oregano
- Paprikapulver
- Paprikapulver rosenscharf
- Chiliflocken
- Kreuzkümmel (Cumin)
- Salz & Pfeffer

Kochutensilien

[Pfanne beschichtet aus Edelstahl](#)
[Soehnle Profi Küchenwaage](#)
[Zenker Brotbackform 30 cm](#)
[Brotbackform Teflon Silikon](#)
[Bosch Handmixer](#)
[Bosch Stabmixer / Pürierstab](#)
[Russell Hobbs Standmixer](#)
[Kaffee-, Nuss- & Gewürzmühle](#)

[Klick zum
Inhalt Rezepte](#)

