

Dezember-Rezept
Fleisch



In 25 Minuten
auf dem Tisch




2024 kJ
484 kcal p. P.

Turbo-Chili con Carne



FL-1/W 49-52/09

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Für mich und dich.

ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

1 grosse Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Öl zum Braten

300g Hackfleisch (Rind)

1 EL Weissmehl

1/2 dl Rotwein

1/2 dl Fleischbouillon

1 Dose gehackte Tomaten (230 g)

1 Dose rote Indianerbohnen (215g)

1 Glas weisse Bohnen mit Pilzen (290 g)

1/4 TL Cayennepfeffer

2 TL Chilipulver

Salz, nach Bedarf



1 Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen, Fleisch anbraten, Zwiebel und Knoblauch begeben, ca. 3 Min. dämpfen, Mehl darüberstreuen.



2 Wein und Bouillon dazugießen, aufkochen, ca. 10 Min. köcheln. Tomaten begeben, ca. 5 Min. weiterköcheln.



3 Rote und weisse Bohnen abtropfen, begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen. Dazu passt: Ruchbrot

EINKAUFSZETTEL



Coop Naturafarm Rindhackfleisch, ca. 300 g



Coop Fine Food Rindfleischbouillon, 90 g



Coop gehackte Tomaten, 230 g



Saclà weisse Bohnen, mit Pilzen, 290 g



Knoblauch



Coop rote Indianerbohnen, 215 g

Was Sie ausserdem benötigen: ■ Zwiebel ■ Öl zum Braten
■ Weissmehl ■ Rotwein ■ Cayennepfeffer ■ Chilipulver ■ Salz

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



ROTE INDIANERBOHNEN...

Hülsenfrüchte, früher eher als Arme-Leute-Essen deklariert, sind heute wieder voll im Trend. Als Minilieferanten von wertvollen Nährstoffen sind sie die neuen Stars der Küche. Das freut nicht nur den Gaumen. Auch Ernährungsexperten klatschen lebhaft Beifall, denn ihr Eiweiss-

gehalt macht sie zum Fleisch im Reich der Gemüse. Indianerbohnen haben eine kräftige, rote Schale und schmecken würzig-süß. Sie werden vorwiegend für Schmorgerichte verwendet, meistens, wie auch in unserem Rezept, für das Chili con Carne.