



Kürbis-Chili con Carne

Mengenangabe für 4 Portionen

Zutaten

1 kg Kürbis
1 Stück Zwiebel
1 EL Olivenöl
4 Stück Karotten
250 g Rinderfaschiertes
800 g passierte Tomaten
1 Dose Kidneybohnen
4 TL Gemüsesuppenwürze
Salz
Pfeffer
Chilipulver

Zubereitung

Ein Drittel vom Kürbis in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser halbgar kochen.
In der Zwischenzeit Karotten und Zwiebel klein schneiden. In einem Topf die Zwiebel glasig dünsten und das Fleisch hinzugeben.
Anschließend Karotten und den noch rohen Kürbis hinzugeben. Abdecken und bei kleiner Flamme köcheln lassen. Den vorgegarten Kürbis pürieren und mit den passierten Tomaten, den Kidneybohnen und der Gemüsesuppenwürze in den Topf mit dem Fleisch geben. Kurz köcheln lassen.
Mit Reis oder frischem Brot servieren.

TIPP

Dieses Rezept gelingt auch ohne Fleisch – einfach mehr Gemüse verwenden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Ballaststoffe	Salz
342 kcal	12 g	30 g	25 g	21 g	12,2 g	3,2 g



Gesundes

