

Pfannkuchen Chili con carne

Dieses Rezept Pfannkuchen Chili con carne bringt etwas Abwechslung in den bei Jung und Alt beliebten Pfannkuchen Alltag.
Je nach persönlichem Geschmack kann man die Füllung feurig scharf, oder milder gewürzt zubereiten.

Zutaten: für 4 Pfannkuchen

Für den Pfannkuchenteig:

150 g Mehl
2 Eier Gr. M
1 gestrichener TL Salz
Ca. 275 ml Mineralwasser
2 EL Öl oder Butterschmalz

Chili con carne Füllung:

1 EL Öl
150 g Hackfleisch vom Rind
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ - 1 rote oder grüne Chilischote
1 TL Paprikapulver mild
½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 Messerspitze Koriander
Ca. 200 g gestückelte oder geschälte Tomaten (aus der Dose)
Salz und Pfeffer

Außerdem:

100 g Maiskörner (Dose)
150 g rote Kidney Bohnen (Dose)
2 – 3 EL fein geschnittene Petersilie

Zubereitung:

Für die Zubereitung der **Pfannkuchen Chili con carne** wird zuerst der Pfannkuchenteig vorbereitet. Dazu nach **Pfannkuchen Rezept** einen Pfannkuchenteig herstellen und bis er benötigt wird, in der Küche stehend ruhen lassen.

Für das Chili con carne:

Jeweils 1 Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden.

Die halbe oder die ganze scharfe spitze Chilischote der Länge nach durchschneiden, das Kerngehäuse und die hellen Häute mit einem Messer herausstreifen und die Schote in sehr feine Streifen schneiden.

1 EL Olivenöl in einem schweren Topf oder Pfanne erhitzen, die Zwiebel- Knoblauchwürfel darin hellgelb anbraten, Chilischoten hinzu geben, unterheben und 1 – 2 Minuten mit braten.

Das Hackfleisch vom Rind darüber bröseln und mit den Zwiebeln unter mehrfachem Wenden ein paar Minuten anschmoren.

Salz, Paprika, Kreuzkümmel und Koriander darüber streuen, kurz unterrühren.

Tomaten aus der Dose hinzu geben, unterheben und bei ziemlich zurück gedrehter Heizstufe, mit einem Deckel zugedeckt langsam etwa 15 – 20 Minuten schmoren lassen, dabei hin und wieder nachsehen und umrühren.

Dabei benötigt man keine weitere Flüssigkeit, da der Tomatensaft im Allgemeinen ausreicht und man auch keine flüssige sondern gut standfeste Hackfleischfüllmasse erhalten möchte.

Zuletzt rote Bohnen und Maiskörner hinzu geben und nochmals ein paar Minuten weiter schmoren lassen.

Das Chili con carne kosten, nach persönlichem Geschmack mit Salz eventuell einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken und warm halten.



1 knappen EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Den Boden der Pfanne mit einer dünnen Lage Pfannkuchenteig begießen und den Pfannkuchen auf einer Seite backen, umdrehen und die zweite Seite fertig backen.

Den Pfannkuchen auf eine vor gewärmte Platte legen und mit Alufolie abdecken.

Wiederum wenig Öl in die Pfanne geben und 3 weitere Pfannkuchen auf die gleiche Weise zubereiten.

Jeweils 1 ausgebreiteten Pfannkuchen auf einer Hälfte üppig mit dem heißen Chili con carne belegen, die andere Pfannkuchenhälfte darüber klappen und die Pfannkuchen sofort servieren.

Oder noch besser, man legt jeweils einen warm gehaltenen Pfannkuchen auf ein vor gewärmtes Teller, stellt den Topf oder die Pfanne mit dem Chili con carne zünftig mitten auf den Tisch und jeder belegt sich seinen Pfannkuchen selbst.

Kalorienangaben

Bei vier Pfannkuchen Chili con carne enthalten 1 Stück ca. 280 kcal und ca. 10 g Fett