

Chili con Carne



2	Knoblauchzehen
4	Zwiebeln
3	bunte Paprikaschoten
2 EL	Öl
750 g	gemischtes Hack
	Salz, Texmex-Gewürz-Mischung, Pfeffer
3 EL	Tomatenmark
1 Dose (850 ml)	Tomaten
1 Dose (425 ml)	Mais
1 Dose (425 ml)	Kidneybohnen
1	Avocado
Saft von 1	Limette
100 g	Vollmilchjoghurt
75 g	Tortilla-Chips

Zubereitung

- 1 Knoblauch und Zwiebeln schälen. Paprika putzen und waschen. Alles fein würfeln. Öl erhitzen. Hack darin ca. 10 Minuten krümelig anbraten. Mit Salz würzen. Knoblauch, Zwiebeln und Paprika zugeben, ca. 5 Minuten mitbraten.
- 2 Tomatenmark und 3 EL vom Gewürz-Mix zufügen, kurz anschwitzen. Tomaten zugeben, und grob zerkleinern. Mais und Bohnen abtropfen und unterrühren. 400 ml Wasser angießen. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln.
- 3 Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Joghurt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf abschmecken. Mit Tortilla-Chips und Avocado-Dip anrichten.