

CHILI-CON/SIN-CARNE-SALAT – AUCH TO-GO

Einfach gesund ernähren

ZUTATEN (2 Portionen):

- 250 g Rinderhackfleisch oder vegetarische Alternative
- Salz/Pfeffer
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 TL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 100 g Kidneybohnen (Dose; Abtropfgewicht)
- 6 Mini-Maiskolben
- 400 g Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Chilischote
- 4 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Oregano (5 g)
- 100 g Feta

Zubereitung

Hackfleisch oder vegetarische Alternative mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze in 5–7 Minuten krümelig braten. Beisitestellen.

Inzwischen Kidneybohnen abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Maiskolben in Stücke schneiden.

Gemüse waschen. Tomaten halbieren. Paprika und Chili entkernen und in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls in Ringe schneiden.

Oregano waschen, trocken schütteln und hacken. Gemüse mit Oregano, restlichem Öl und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch zugeben und Feta darüberbröseln.

Guten Appetit!



CHILL EAT, BABY