

# Chili con Carne

## REZEPT

Zutaten für vier Personen

☉ Zubereitungszeit: zirka 40 Minuten

### ● Zutaten

- 400 g Hackfleisch  
(für ein vegetarisches Chili sin Carne:  
feingewürfelter Räuchertofu)
- 6 Fleischtomaten
- 200 g rote Bohnen (Kidney-Bohnen)
- 2 rote Zwiebeln, gewürfelt
- 2 weiße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- ¼ Liter Rotwein oder Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer (frisch aus der Pfeffermühle)

### ● aus der Ölmühle Solling

Chili Würzöl, Bratöl, Mediterranes Würzöl

### ● Zubereitung

Ein zum Braten geeignetes Öl (z. B. Bratöl) in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die gewürfelten roten und weißen Zwiebeln mit dem Fleisch anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen, alles mit Mehl bestäuben und mit dem Rotwein beziehungsweise der Gemüsebrühe ablöschen. Bei milder Hitze langsam gar köcheln lassen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, mit mediterranem Würzöl (wenn gewünscht) und Chili Würzöl nach Wunsch beträufeln, gut unterrühren.

*Die Tomaten häuten – so geht's:* Über Kreuz einritzen und für 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, danach sofort in Eiswasser geben, dann lässt sich die Haut ganz leicht abziehen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit den roten Bohnen unter das Chili geben, noch einmal gut erwärmen.

● **Tipp:** Chili Würzöl sparsam verwenden, lieber bei Tisch individuell nachwürzen! Besonders aromatisch wird dies Chili durch die Zugabe von Mediterranem Würzöl.

● Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier: [oelmuehle-solling.de](http://oelmuehle-solling.de)



**ÖLMÜHLE  
SOLLING**

Ölmühle Solling GmbH · Höxtersche Straße 1  
37691 Boffzen/Germany · T 0 52 71.9 66 66-0  
F 0 52 71.9 66 66-66 · [info@oelmuehle-solling.de](mailto:info@oelmuehle-solling.de)