

## Simple Chili con Carne Greco

- 1 Zwiebel (groß)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chili (klein, evtl.)
- 1 EL Öl
- 500 Gramm Rinderhackfleisch (am besten Bio)
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Dose Pizzatome (400 g Einwaage)
- 250 Milliliter Rinderbrühe (Instant)
- 1TL Kreuzkümmel (gemahlen, Cumin)
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Eventuell Chili halbieren, weiße Kerne und Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Das Öl in einem großen flachen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin hellbraun anbraten.

Das Hackfleisch, Chili und Knoblauch dazugeben und weiterbraten, bis das Fleisch krümelig und braun ist. Das Hackfleisch dabei mit einem Pfannenwender gut zerdrücken, damit es krümelig wird. Das Tomatenmark dazugeben, kurz mitbraten, dann die Tomaten und die Brühe dazugießen. Gut umrühren, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen Mais und Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Beides zum Chili geben und zusammen noch 5 Minuten kochen.

Obendrauf etwas Feta für al Greco ...