

Chili-con-Carne-Suppe

Zutaten: 1 Dose Mais (Abtropfgewicht: 240 g)
1 Dose Kidneybohne (Abtropfgewicht: 240 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Paprikaschote (grün)
1 EL Olivenöl
300 g Hackfleisch (gemischt)
2 EL Tomatenmark
800 ml Gemüsebrühe (instant)
400 g Tomaten (stückig)
0.5 Bd. Petersilie
2 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel (Cumin)

Zubereitung

Mais und Kidneybohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Paprika dazugeben und 3–4 Minuten mitdünsten. Tomatenmark einrühren.

Suppe mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Brühe und Tomaten zugeben, Suppe aufkochen und bei kleiner Hitze gut 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Petersilienblättchen grob hacken. Suppe mit Balsamico-Essig abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.