



Kochen mit babyclub.de

Chili con Carne mit Kakao

Fleischgericht mit Kakao? Klingt zuerst merkwürdig, ergibt aber ein leckeres Gericht, das schnell zubereitet ist. Der Kakao sorgt für eine herb-süße Note im Chili. Beim Hackfleisch ist Rinderhack zu bevorzugen, da es weniger Fett enthält und die Ausscheidungsorgane des Menschen weniger belastet. Außerdem liefert es viel gesundes Eiweiß und Eisen. Tierisches Eiweiß ist besonders wertvoll, da es dem Aufbau vom menschlichen körpereigenem Eiweiß gleicht. Und für das Wachstum des Babys wird viel hochwertiges Eiweiß benötigt. Die Eisenaufnahme wird perfekt durch Tomaten und Paprika unterstützt, die das dazu notwendige Vitamin C liefern. Damit die Bohnen verträglicher sind, wird mit Kreuzkümmel gewürzt, der blähende Zutaten leichter verdaulich macht.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 200g Rinderhackfleisch
- 2 EL Rapsöl
- 1 Karotte
- 1 Dose stückige Tomaten
- 2 TL Kakaopulver
- Jodsalz & frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Chilipulver oder -flocken
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Tomatenmark
- 50ml Gemüsebrühe
- ½ Paprika
- kleine Dose Mais
- kleine Dose Kidney-Bohnen

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Die Karotte waschen, bei Bedarf schälen, und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch und Zwiebel im Öl glasig dünsten. Dann das Hackfleisch dazu geben und anbraten. Wenn das Fleisch fast durch ist, die Karotte dazugeben und ebenfalls kurz mitbraten.
2. Wenn alles fertig angebraten ist, mit Tomaten ablöschen. Danach mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und Tomatenmark würzen. Die Gemüsebrühe dazugeben und alles 10 min bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
3. Den Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Paprika ebenfalls zum Chili-Topf geben und etwa 10 min mitköcheln lassen.
4. Mais und Kidney-Bohnen abtropfen lassen, die Bohnen zusätzlich abbrausen. Zusammen mit dem Kakaopulver in den Topf geben und kurz mitkochen – fertig.

Guten Appetit