

Chili-con-Carne-Kartoffelsalat

Description

[vc_row css=â??%7B%22default%22%3A%7B%22margin-left%22%3A%2220px%22%2C%22margin-top%22%3A%2220px%22%2C%22margin-bottom%22%3A%2220px%22%2C%22margin-right%22%3A%2220px%22%2C%22padding-left%22%3A%2220px%22%2C%22padding-top%22%3A%2220px%22%2C%22padding-bottom%22%3A%2220px%22%2C%22padding-right%22%3A%2220px%22%7D%7Dâ??][vc_column][vc_column_text]

FÃ¼r 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
4 EL Ãpfel
600 g Rinderhack
3 EL Tomatenmark
1 TL gemahlener KreuzkÃ¼mmel
1 TL EdelsÃÃprika
Salz, Pfeffer
1/2 (Ã ca. 250 g) Eisbergsalat
4 Stiel/e Basilikum
2 (Ã ca. 250 g) Fleischtomaten
1 Dose(n) (Ã 425 ml) Kidneybohnen
1 Dose(n) (Ã 425 ml) Mais
100 g SalsasoÃe (Flasche)
3 EL WeiÃweinessig

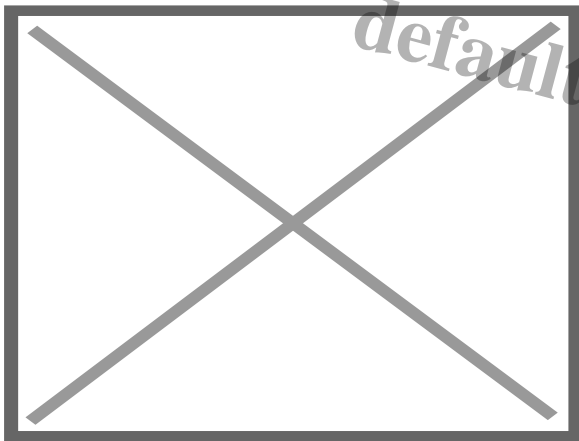
Zubereitung

45 Minuten (+ 60 Minuten Wartezeit)

[1.Kartoffeln](#) waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schÃlen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Chili putzen, lÃngs aufschneiden,

entkernen, waschen und fein [wÄ¼rfeln.2.FÄ¼r](#) das Hack: 2 EL Ä?l in einer groÄ?en Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 4 Minuten braten (s. Tipp). Zwiebel, Knoblauch und Chili zufÄ¼gen und ca. 2 Minuten weiterbraten. Tomatenmark unterÄ¼hren. Alles mit KreuzkÄ¼mmel, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. AuskÄ¼hlen [lassen.3.Kartoffeln](#) abgieÄ?en, abschrecken, schÄ¼len und ebenfalls auskÄ¼hlen lassen. Inzwischen Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Basilikum waschen und die BlÄ¼ttchen grob hacken. Tomaten waschen und grob wÄ¼rfeln. Bohnen und Mais abspÄ¼len und abtropfen [lassen.4.FÄ¼r](#) das Dressing: SalsasoÄ?e, Essig und 2 EL Ä?l verrÄ¼hren. Mit Salz und Pfeffer krÄ¼ftig [abschmecken.5.Kartoffeln](#) vierteln. Mit Hack, Ä¼brigen Salatzutaten und Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen.

1 Portion ca. :
480 kcal
30 g EiweiÄ?
21 g Fett
40 g Kohlenhydrate



[/vc_column_text][/vc_column][/vc_row]

Category

1. Fleisch
2. Salat

Date Created

MÄ¼rz 18, 2021

Author

jeanny