

## Chili-con-Carne-Kartoffelsalat

### Description

[vc\_row css="margin-left: 20px; margin-top: 20px; margin-bottom: 20px; padding-left: 20px; padding-top: 20px; padding-bottom: 20px;"]  
[vc\_column][vc\_column\_text]

Für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
4 EL Öl  
600 g Rinderhack  
3 EL Tomatenmark  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Edelsüßpaprika  
Salz, Pfeffer  
1/2 (ca. 250 g) Eisbergsalat  
4 Stiel/e Basilikum  
2 (ca. 250 g) Fleischtomaten  
1 Dose(n) (ca. 425 ml) Kidneybohnen  
1 Dose(n) (ca. 425 ml) Mais  
100 g Salsasauce (Flasche)  
3 EL Weinessig

Zubereitung

45 Minuten (+ 60 Minuten Wartezeit)

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Chili putzen, längs aufschneiden,

entkernen, waschen und fein [wÄrfeln.](#)[2.FÄhr](#) das Hack: 2 EL Äl in einer groÄen Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 4 Minuten braten (s. Tipp). Zwiebel, Knoblauch und Chili zufÄgen und ca. 2 Minuten weiterbraten. Tomatenmark unterrÄhren. Alles mit KreuzkÄmmel, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. AuskÄhlen [lassen.](#)[3.Kartoffeln](#) abgießen, abschrecken, schÃ¤len und ebenfalls auskÄhlen lassen. Inzwischen Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Basilikum waschen und die BlÄttchen grob hacken. Tomaten waschen und grob wÄrfeln. Bohnen und Mais abspÄlen und abtropfen [lassen.](#)[4.FÄhr](#) das Dressing: Salsasoße, Essig und 2 EL Äl verrÄhren. Mit Salz und Pfeffer krÃxtig [abschmecken.](#)[5.Kartoffeln](#) vierteln. Mit Hack, Äbrigkeiten Salatzutaten und Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer wÄrzten.

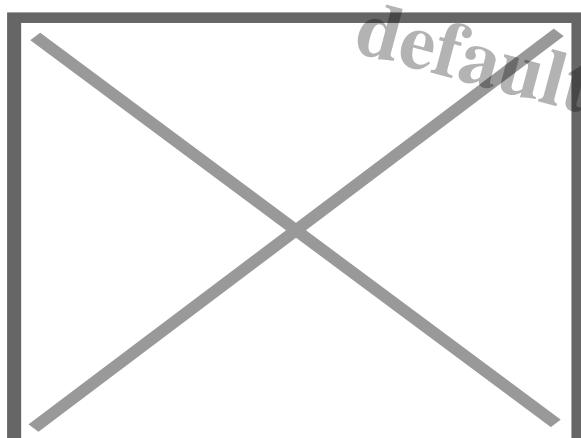
1 Portion ca. :

480 kcal

30 g Eiweiß?

21 g Fett

40 g Kohlenhydrate



[/vc\_column\_text][/vc\_column][/vc\_row]

**Category**

1. Fleisch
2. Salat

**Date Created**

MÄrz 18, 2021

**Author**

jeanny