



Feuriges Chili mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	411 kcal/1718 kJ	Fett:	23,3 g
Eiweiß:	34,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	16 g	ungesättigte Fettsäuren:	20,3 g

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Putenbrust in einem elektrischen Mixer zu Hackfleisch zerkleinern. Zwiebel pellen und würfeln. Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Paprika vierteln, putzen, abspülen und klein schneiden.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel darin goldgelb anbraten. Möhre und Gewürze zufügen und für weitere 5 Minuten braten. Das Hackfleisch zerkrümeln und zusammen mit der Paprika in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Minuten weiter braten.
3. Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abbrausen. Bohnen und Tomaten zugeben, alles mischen und weitere 10-15 Minuten offen köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Walnüsse hacken und in einer Pfanne fettfrei rösten. Chili mit Walnüssen und Petersilie bestreut anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

- 400 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 1 große Möhre
- je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 - 1 EL Chilipulver
- 1 Dose (425 ml) rote Kidneybohnen
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 80 g kalifornische Walnüsse
- gehackte Petersilie zum Bestreuen