



Chili con Carne mit Espresso und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 988 kcal/3.803 kJ	Fett: 65 g
Eiweiß: 48 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 25 g
Kohlenhydrate: 30	ungesättigte Fettsäuren: 40 g

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Das Hackfleisch in einem großen beschichteten Topf ohne Öl anbraten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit Starkbier und Espresso ablöschen. Circa 2 Minuten einköcheln lassen, mit Brühe aufgießen und die Tomatenstücke sowie die fein gehackte Chilischote dazugeben. Alles für circa 25 Minuten bei großer Hitze einköcheln lassen.
2. Anschließend die Kidneybohnen und den Kreuzkümmel dazugeben und für weitere 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Die Walnüsse grob hacken und kurz vor dem Servieren unter das heiße Chili rühren. Das Chili mit einem Klecks Creme Fraîche und grob gehackter Petersilie oder Koriander servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 600 g Hackfleisch (nach Vorliebe: reines Rinderhackfleisch oder halb & halb)
- Salz/Pfeffer
- 170 ml Starkbier (oder Malzbier)
- 30 ml Espresso
- 400 ml Rinderbrühe
- 400 g Tomatenstücke (Dose)
- 1 frische rote Chilischote
- 250 g Kidneybohnen, gekocht
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 100 g Walnüsse
- 200 g Creme Fraîche
- 1 Bund glatte Petersilie oder Koriander (nach Vorliebe)