

Chili mit Kürbis

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
500 g	Rinderhack	Das Öl in einem Topf erhitzen und das Rindfleisch darin krümelig braten
2 EL	Rapsöl	
2	Zwiebeln	Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, den Knoblauch pressen. Dann beides zum Hackfleisch geben
2	Knoblauchzehen	
450 g	Kürbisfleisch	Den Kürbis waschen, schälen und in Würfel schneiden, ebenfalls zugeben und mit anbraten
1 Dose	Tomaten	
1- 2 EL	Chiligewürz	Chiligewürz zugeben und leicht anrösten – nicht verbrennen
	Saure Sahne	Mit Tomaten ablöschen, evtl. noch etwas Wasser zugeben und ca. 1 Stunde köcheln lassen
	Baguette	Abschmecken
		In Suppenteller anrichten und mit einem Klecks saurer Sahne garnieren
		Mit Baguette servieren

Fix für Chili con Carne

Menge	Zutaten	Zubereitung
8 EL	Paprikapulver	Alle Zutaten vermischen und in ein Schraubglas füllen Wer es schärfer mag, kann den Anteil an Cayennepfeffer erhöhen oder noch Chilies zufügen
5 EL	Kreuzkümmel	
4 EL	Oregano	
4 EL	Salz	
3 EL	Cayennepfeffer	
2 EL	Schwarzer Pfeffer gemahlen	
2 EL	Weißer Pfeffer gemahlen	
2 EL	Backkakao	
1 EL	Pimentpulver	
1 TL	Nelkenpulver	
1 TL	Zimtpulver	