GESUNDHEITSTIPP

CHILI – DAS GEHEIMNIS DER SCHÄRFE

**BOTANISCH BETRACHTET HANDELT ES SICH BEI DEN CHILIS UM BEEREN.
SIE LEUCHTEN IN VIELEN FARBEN UND SIND MEISTENS EINS – WAHNSINNIG SCHARF ODER HÖLLISCH HEISS. IN MITTEL- UND SÜDAMERIKA STEHEN SIE FAST TÄGLICH AUF DEM SPEISE-PLAN.**

Auch wir sollten öfter mal zur Chili greifen, denn Chilis wird eine Vielzahl an positiven Effekten auf unsere Gesundheit zugeschrieben. So gibt es Anzeichen dafür, dass der so genannte Wirkstoff Capsaicin, welcher für die charakteristische Schärfe der Schote verantwortlich ist, neben antioxidativen auch entzündungshemmende, schmerzlindernde und Appetit zügelnde Wirkungen auf unseren Organismus hat.

→ **Warum nicht also öfter mal eine Chili in den Einkaufswagen legen?**

REZEPT **CHILI CON CARNE**

- ½ große Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- ½ kleine rote Chilischote (evtl.)
- ½ EL Öl
- 250 Gramm Rinderhackfleisch
- 1 ½ EL Tomatenmark
- ½ Dose Pizzatomaten (400 g Einwaage)
- 25 Milliliter Rinderbrühe (Instant)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- ½ Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)
- ½ Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln und Knoblauch abziehen, danach die Zwiebeln fein würfeln und den Knoblauch pressen.
  Chili halbieren, Kerne und Trennwände entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln.
- Öl in einem flachen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten.
  Hackfleisch, Chili und Knoblauch zugeben und weiter braten, bis das Fleisch durch ist.
  Tomatenmark hinzugeben und kurz mitbraten.
  Pizzatomaten und Brühe dazugießen.
  Zutaten gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
- Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
  Mais und Bohnen in der Zwischenzeit in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.
  Beides zum Chili geben und 5 Minuten weiter kochen lassen.

Guten Appetit!

BARMER GEK