

# Brokkoli mit Feta und Köfte □

Manchmal muss man in der Küche einfach kreativ werden, besonders wenn im Kühlschrank Lebensmittel lagern, die unbedingt verbraucht werden müssen. So ist dieses wunderbare Rezept entstanden ? ein Brokkoliauflauf mit Feta und Köfte ?

Ich mag Köfte immer sehr gerne, wenn ich einen schnellen Auflauf machen will, denn dieses türkische Hackfleisch ist schon kräftig gewürzt. Wir kaufen immer gerne eine Mischung aus Lamm und Rinderhack in einem türkischen Supermarkt . Natürlich kann man auch das ganz klassische Schweine oder Rinderhackfleisch verwenden, nur muss es dann noch gewürzt werden ?.

Zusätzlich zum Brokkoli, Feta und Köfte habe ich noch ein paar Kartoffeln gekocht, denn auch diese mussten dringend verbraucht werden.

Der Auflauf hat uns letztendlich so gut geschmeckt, dass das Rezept gleich hier auf meinem Blog geteilt werden muss ?.

Und hier geht es los ??

## **Zutaten 3 – 4 Personen**

500 g Brokkoli

500 g Kartoffeln

1 El Öl

250 g Köfte oder klassisches Schweine oder Rinderhack

200 ml Sahne

200 g Schmand

2 Eier

200 g Feta

Etwas geriebenen Käse

Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

- den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen
- den Brokkoli in kochendem Wasser bissfest garen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Beiseite stellen
- Kartoffeln mit Schale nicht zu weich kochen. In Scheiben schneiden und auch beiseite stellen
- das Hackfleisch in Öl anbraten. Gegebenfalls noch mit Salz und Pfeffer würzen
  - den Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober Unter Hitze vorheizen
- Feta in kleine Würfel schneiden
- Sahne, Schmand, Eier und den Käse in einer Schüssel vermischen. Gegebenfalls noch mit Salz und Pfeffer abschmecken
- die Kartoffeln und den Brokkoli in einer Auflaufform verteilen. Legt noch ein wenig Brokkoli beiseite
- nun das gebratene Hackfleisch über die Kartoffel – Brokkoli Mischung geben
- anschließend die Käse – Sahne Mischung über alles gießen
- zum Schluss noch die letzten Brokkoli Röschen drüber streuen
- im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten überbacken

Es schmeckt einfach super lecker ? Guten Appetit ?

Wenn ihr einen guten Rotwein dazu trinken wollt dann empfehle

ich euch einen französischen Landwein ?

*Le Tapie Rouge*

Also lasst euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ??

LG Tina ♥



—

---

# Filettopf ?

Der Filettopf ist bei uns ein ganz alter Familienklassiker ?, und ich kann mich auch wirklich nicht mehr erinnern wann ich dieses wunderbare Gericht zum ersten Mal gegessen habe. So lange wird es schon bei uns gekocht ?. Ich weiß aber das dieses Rezept ursprünglich noch von meiner Tante stammt, sie hat den Filettopf mit in unsere Familie gebracht.

In diesem ursprünglichen Rezept wird ausschließlich Schweinefilet verarbeitet. Ich denke das aber auch Rinderfilet sehr gut dazu passt. Oder eine Mischung aus beidem.

Ich mag besonders diese Geschmackskomponenten aus dem würzigen Fleisch, das mit viel Curry angebratenen wird, als auch den milden Geschmack der Sahne in Verbindung mit viel Paprika ??.

In diesem speziellen Rezept gehören auch viel Zwiebeln zum Fleisch. Wer damit Schwierigkeiten hat, dem empfehle ich die Zwiebeln vorher ca. 30 Minuten im kaltem Wasser einzuweichen. So verlieren die Zwiebeln ihre Schärfe und bähnen nicht so auf. Im übrigen kann man sie dann auch ohne Tränen klein schneiden ?.

Der Filettopf eignet sich wunderbar als Familienessen oder auch zum Buffet am Abend, denn man kann dieses Gericht schon Stunden vorher vorbereiten und dann nach Bedarf in den Ofen schieben.

Wir essen traditionell übrigens immer Reis dazu, allerdings eignen sich auch mit Sicherheit Kartoffeln gut zum Filettopf.

Schaut doch mal in das Rezept ??

## **Zutaten – für ca. 6 Personen**

1,5 kg Schweinefilet oder Rinderfilet, oder eine Mischung aus beidem

Butterschmalz zum Braten oder anderes hochehitzbares Fett

1 Tl Curry

Paprika oder Chilliflocken

Pfeffer ,Salz

2 kleine Dosen Tomatenmark

ca. 250 ml Wasser

3 mittlere oder große Zwiebeln

4 – 5 Paprika bunt

250 g Champions

600 ml Sahne

1 El Mehl

500 g Langkornreis



**Zubereitung**

- Zwiebeln schälen und in kaltes Wasser legen, wer nicht empfindlich ist kann sich diesen Schritt sparen
- eingeweichte Zwiebeln anschließend in dünne Ringe schneiden
- das Filet in Scheiben schneiden
- die Scheiben mit Salz und Pfeffer einreiben und anschließend mit Paprika oder Chilliflocken bestäuben
- Fett in einer sehr großen Pfanne erhitzen, und das Curry in das Fett geben
- das Fleisch nun portionsweise von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten anbraten
- die gebratenen Scheiben aufrecht in einen Römertopf oder Auflaufform schichten
- die Zwiebelringe zwischen das Fleisch schichten
- den Bratenfond in der Pfanne mit Wasser ablöschen und das Tomatenmark gleich mit unterrühren
- nochmal aufkochen lassen und alles über das Zwiebelfleisch gießen. Beiseite stellen
- die Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden
- Champignons bürsten und in Scheiben schneiden
- die Sahne in einer großen Pfanne erhitzen und das Mehl einrühren
- wenn die Sahne aufkocht die Paprika und Champions hineingeben
- alles ca. 10 Minuten köcheln lassen und immer wieder mal umrühren
- den Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober/ Unter Hitze vorheizen

- die Sahne mit Paprika und Champignons über das Fleisch gießen
- im vorgeheizten Backofen ca. 25 backen

In der Zwischenzeit den Reis oder ähnliches zubereiten

So und nun lasst es euch schmecken ??

Wir haben dazu übrigens einen sehr guten trockenen Rotwein aus der Pfalz getrunken ?? die Verlinkung setze ich euch später noch rein ?

Also lasst euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ??

LG Tina ♥



---

## Melanzane alla Parmigiana ??

Melanzane alla Parmigiana ist glaube ich eines der ganz klassischen Gerichte in der italienischen Küche ? und dabei gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Zubereitungen. Einige panieren die Melanzane, Aubergine, vorher und braten sie in der Pfanne, andere rösten sie im Ofen leicht vor. Ich habe mich für die Variante im Ofen entschieden, weil die Melanzane sehr saugfähig sind und so ist dies für mich die etwas fettfreiere Variante ? . Außerdem habe ich die Melanzane alla Parmigiana mal in einer Muffinform gebacken. So kann man

dieses wunderbare Gericht besser proportionieren und auch besser als Beilage nutzen.

Inspiziert dazu hat mich eine italienische Bloggerin, die italienische Klassiker einfach und ohne viel Aufwand zubereitet, und dadurch die Lust am Ausprobieren immer wieder in mir entfacht ? dabei verändere ich auch immer gerne die Rezept Vorschläge für meine Bedürfnisse. Aber genau das ist ja das spannende am Kochen und Backen, man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und sich einfach mal ausprobieren ? so und hier geht's zum Rezept ??

### **Zutaten – 12er Muffinform**

2 große Auberginen

1 Büchse Pizzatomaten ca. 400 g

1 – 2 Mozzarella

50 g geriebenen Parmesan oder Grana

Olivenöl, Salz und Pfeffer

Frisches Oregano und Thymian



### **Zubereitung**

– Ofen auf 180°C Umluft vorheizen

– die Auberginen in Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech legen



- jede Scheibe etwas salzen und mit ein wenig Olivenöl beträufeln
- im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen
- die Muffinform ein wenig mit Olivenöl fetten und in jede Mulde eine Streifen Backpapier legen. Er sollte an beiden Seiten überstehen
- nun in jede Mulde eine Scheibe der vorgebackenen Aubergine legen, dann ein Esslöffel Tomatensauce auf jede Scheibe geben
- den Mozzarella in kleine Stücke schneiden und jeweils ein wenig auf die Sauce verteilen. Anschließend mit ein wenig Parmesan bestreuen
- jetzt wieder mit einer Scheibe Aubergine anfangen. Bei mir ergab das 3 Schichten
- den Ofen wieder auf 180°C Umluft vorheizen und die Form für ca. 20 Minuten überbacken
- die fertigen Melanzane mit den Papierstreifen aus der Form heben und je nach Bedarf proportionieren

Und jetzt genießen ?

Dazu passt übrigens ein trockener Lambrusco sehr gut ?

Also lasst euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ??

LG Tina ♥

Quelle: Fatto in casa da Bernedetta

---

# Brokkoli Creme Suppe ?

Suppen sind eigentlich nicht meine Favoriten, aber wenn ich dann mal Lust drauf habe, muss es scharf und feurig oder exotisch und deftig sein ? die Brokkoli Creme Suppe passt auf jeden Fall in eine der Kategorien. Ich liebe vor allem Suppen mit Kokosmilch ? und was zum Kürbis schmeckt, kann beim Brokkoli ja nicht verkehrt sein.

Ich liebe die Kombination von Kokosmilch in Verbindung mit gerösteten Cashewkernen. Außerdem finde ich geriebenen Käse auf immer super lecker zu einer guten Suppe ? in diesem Fall habe ich mir einen milden Ziegenkäse besorgt. Natürlich ein fester Schnittkäse, denn er soll ja als Topping über die heiße Suppe geriebenen werden.

Ich bin auch ein absoluter Fan von grüner Farbe im Essen ? sicherlich auch mit ein Grund dass ich Salate so liebe ? die Brokkoli Creme Suppe erfüllt auf jeden Fall meine Vorstellungen in jeder Hinsicht ? und sie eignet sich wunderbar als Vorspeise genauso wie als Hauptgericht mit frischem Baguette.

Also wenn ihr Lust habt auch mal einen sehr leckeren Farbtupfer auf euren Tisch zu bringen, dann schaut euch doch mal das Rezept an ?

## **Zutaten – ca. 3 Personen**

500 g Brokkoli

3 mittelgroße Kartoffeln

1 Knoblauchzehe

400 ml Kokosmilch

600 ml Gemüsebrühe

3 Tl scharfes Currypulver

Chilliflocken

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

100 g Cashewkerne

Ziegenkäse – z.B. Belle Blanche

### **Zubereitung**

– den tiefgefrorenen oder frischen Brokkoli in Röschen teilen und in einen großen Topf geben.

– die Kartoffeln schälen und mit der Knoblauchzehe, Kokosmilch, Gemüsebrühe und den Gewürzen dazu geben

– aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen

– nun die Suppe mit einem Pürrierstab pürrieren, ihr könnt vorher noch ein paar Brokkoliröschen für die Deko beiseite legen

– nochmals abschmecken und zum Schluss etwas Zitronensaft in die fertige Suppe rühren

– die Cashewkerne in einer kleinen Pfanne anrösten

– die Brokkoli Creme Suppe in Schüsseln oder Suppenteller füllen und mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen

– zum Schluss noch den Ziegenkäse auf die heiße Suppe reiben

Bon Appetit ?

Na neugierig geworden ? dann probiert es doch einfach mal aus

?

LG Tina ♥



# Kartoffelsuppe mit Würstchen ???

Also eigentlich bin ich nicht so ein Suppen Liebhaber ? allerdings gibt es natürlich auch Ausnahmen ? nämlich Suppen, die schon in Richtung Eintopf gehen und schön scharf oder deftig sind. Vor allem im Herbst oder Winter liebe ich das. Wenn man so wie ich auch in der Kälte viel mit dem Rad unterwegs ist, dann muss es einfach mal eine gute warme und deftige Kartoffelsuppe sein um sich auch von Innen wieder aufzuwärmen.

Deshalb ist die Kartoffelsuppe hier in meinem Blog ein Muss ? denn sie lässt sich schnell vorbereiten und hat alle Möglichkeiten Gemüsesorten hinzuzufügen oder wegzulassen.

Wenn man die Kartoffeln zum Beispiel reduziert und andere Gemüsesorten hinzufügt hat man schon den Grundstein für eine leckere italienische Minestrone ?

Ich mag sehr gerne die klassische Variante der Kartoffelsuppe mit Würstchen und Senf. Aber auch da kann man ja variieren, und die Fleischeinlage entweder weglassen oder durch ein anderes Produkt ersetzen.

Wenn ich mir die Vielfalt von Gemüse auf den Wochenmärkten immer so anschau, dann muss ich immer aufpassen nicht in einen Kaufrausch zu verfallen ? die wundervollen verschieden Farben tun dann noch ihr übriges ? ja ich liebe buntes Essen ?

So und nun genug erzählt, hier kommt das Rezept:



## **Zutaten – ca 6 Personen**

1.3 kg Kartoffeln- mehlig oder vorwiegend festkochende

4 Möhren

1 Zwiebel

Lauch oder Frühlingszwiebeln

1 Paprika

1/ 2 Fenchel

Grüne Bohnen 1 oder 2 Hand voll

1 Büchse weiße Bohnen

Bleichsellerie

1 El gekörnte Brühe aus Gemüse oder Hühnerbrühe

1300 ml Wasser

50 ml Sahne

1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer, Chilliflocken und Muskatnuss

1 Bund Petersilie

3 paar Wiener Würstchen oder andere Sorten

## **Zubereitung**

- großen Topf bereitstellen
- Gemüse waschen und schälen und in kleine Stücke schneiden. Die weißen Bohnen beiseite stellen
- Kartoffeln schälen und auch in kleine Stücke schneiden
- alles in den großen Topf geben, Wasser und Brühe hinzufügen
- mit reichlich Salz und Pfeffer würzen. Etwas Chilliflocken noch dazugeben
- aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen
- nun ein Teil des Gemüses und der Kartoffeln herausnehmen. Die Hälfte der weißen Bohnen in die Suppe geben, die andere Hälfte zum beiseite gelegten Gemüse
- nun die Suppe pürieren oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken bis die Konsistenz erreicht ist die ihr mögt
- das beiseite gelegte Gemüse nun wieder dazugeben
- die Sahne und in Stücke geschnittenen Würstchen hinzufügen und noch mal erwärmen
- zum Schluss nochmal deftig abschmecken und die gehackte Petersilie unterheben

Am besten schmeckt es mir noch mit einem Klecks Senf in der Suppe ? und frisches Brot gehört natürlich auch noch dazu ?

Zur deftigen Kartoffelsuppe trinke ich in der Regel keinen Wein. Aber ich denke ein trockener Riesling würde ganz gut dazu passen.

Also lasst euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ?

LG Tina ♥



---

# Kürbislasagne ? Lasagne alla Zucca

Hach, wie ich Kürbis liebe ? und dabei habe ich als Kind schon das Wort Kürbis gehasst ? ja denn früher hat man Kürbis fast immer süß sauer eingelegt gegessen ? nein das habe ich immer abgelehnt.

Und dann habe ich irgendwann, vor vielen Jahren bei Freunden das erste Mal überbackenen Kürbis gegessen ? von dem Moment an war Kürbis nicht mehr wegzudenken in meiner Küche ?

Es gibt so viele tolle Gerichte mit diesem speziellen Gemüse, und es wird auch noch einiges auf meinem Blog folgen.

Aber ich fange jetzt einfach mal mit einer wunderbaren Lasagne an. Die habe ich das erste Mal in einem Restaurant gegessen und deshalb gleich in meiner Küche ausprobiert, und noch ein bisschen mit Kräutern und gerösteten Pinienkernen verfeinert.

Ich liebe die italienische Küche und es muss ja nicht immer die klassische Lasagne al forno sein ?



Also hier ist meine Rezept Idee :

**Zutaten – 4-6 Personen**

600 g Kürbisfleisch

300 g Lasagne Platten

1 Zwiebel

ca. 50 g Parmesan

2 El Olivenöl

ca. 2 Tl Salz

120 g Butter

100 g Mehl

1 l Milch

Muskat, Pfeffer

ca 400 g Fontina Käse

mediterane Kräuter – Rosmarin, Thymian, Oregano

30 g Pinienkerne



## Zubereitung

- Zwiebel und Kürbis in kleine Würfel schneiden
- 1 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Dann das Kürbisfleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 5-8 Minuten dünsten
- Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl unterrühren. Die Milch nach und nach einrühren, so dass keine Klümpchen entstehen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen
- den Kürbis in die Bechamel geben und alles kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen
- die Lasagne Platten kurz in kochendes Salzwasser geben und auf einem Küchentuch ausbreiten
- Ofen auf 220 ° – ober/unter Hitze – vorheizen
- den Fontina in kleine Würfel schneiden

– nun ein Teil der Bechamel Kürbis Sauce in eine Auflaufform geben. Danach eine Schicht Lasagne Platten. Dann wieder Bechamel. Mit Parmesan bestreuen und Fontina Würfel dazugeben, und so weiter

– zum Schluss die Bechamel mit Parmesan und Fontina bestreuen.

-Noch ein El Öl über die Lasagne geben

– im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen

– Kräuter klein hacken

Pinienkerne in einer kleinen Pfanne rösten

– die fertige Lasagne vor dem servieren mit den Kräutern und Pinienkernen garnieren

Bon appetito

Also lasst Euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ?

LG Tina ♥



# Stufato ??? ein italienischer Eintopf

Dieser Eintopf ist ein sehr altes Familienrezept, was meine Schwiegermutter aus Italien mitgebracht hat.



Ich weiß gar nicht mehr, wann ich ihn zuerst gegessen habe, solange ist das schon her? es wurde aber sofort eines meiner Lieblingsgerichte für den normalen Alltag. Einfach deshalb weil man ihn so wunderbar vorbereiten kann. Wenn er dann noch ein paar Stunden zieht, schmeckt es erst richtig gut?

Ich koche Stufato immer sehr gerne, wenn ich noch Reste vom Gemüse übrig habe, und diese verbrauchen muss. Beim Gemüse kann man auch durchaus variieren. Die Grundzutaten sind auf

jedenfall Tomaten und Paprika. Alles andere kann man durchaus nach seinem Geschmack und Vorräten hineingeben. Mein Rezept basiert auf Zucchini, Möhren und Kartoffeln. Es schmeckt allerdings auch mit Kürbis oder Auberginen sehr lecker.

Beim Fleisch könnt ihr natürlich auch variieren, indem ihr nur Schweine, oder Rind, oder Geflügelfleisch verwendet. Sehr gut schmeckt es übrigens auch mit Kaninchen oder Wildschwein ?

Wer die vegetarische Variante bevorzugt, lässt natürlich das Fleisch weg und nimmt einfach mehr Gemüse hinein.

Zum Schluss könnt ihr euch mit frischen Kräutern noch so richtig austoben. Am besten sind Rosmarin, Thymian, Oregano und natürlich Basilikum

Für uns war es immer ein schönes Familienessen, was unsere Mädchen auch immer sehr mochten ?

## **Zutaten**

2 El Öl

500 g Gulasch – Schwein, Rind gemischt –

1 kleine Zwiebel

Knoblauch

Paprika – grün, gelb, rot

250 g Kirschtomaten

300 ml Wasser

1 kl Dose Tomatenmark

1 mittlere Zucchini

3 mittlere Möhren

4 Kartoffeln

Salz, Pfeffer, Chilliflocken

Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum

evtl. geriebener Käse

Baguette

### **Zubereitung**

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden

Das Gulasch in kleine Würfel schneiden

Paprikas und Kirschtomaten in Stückchen schneiden

Das Öl in einer großen Pfanne oder Casserole erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch zufügen. Alles ein paar Minuten schmoren lassen, dabei aber immer durchrühren. Anschließend Paprika und Tomaten hineingeben. Das Wasser mit dem Tomatenmark zugießen. Salzen und pfeffern.

Mit geschlossenem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen.

Die Möhren in Scheiben schneiden.

Zucchini und Kartoffeln in Würfel schneiden und zum Eintopf geben.

Nochmals bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Etwas abkühlen lassen und die Kräuter untermischen.

Nochmal alles mit Salz, Pfeffer, Chilliflocken und einer Prise Zucker abschmecken.

Am besten den Eintopf noch ein paar Stunden durchziehen lassen.

Als Topping empfehle ich ein bisschen geriebenen Käse und warmes Baguette als Beilage.

Wenn ihr gerne noch Wein dazu trinken wollt, empfehle ich euch einen leichten bis mittelschweren Rotwein ?? ein Merlot passt z. bsp. super dazu ?

Also lasst Euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ?

LG Tina ?♥



---

## **Fenschel Zitronen Risotto mit Lachs ?**

Risotto ist schon was leckeres ? in diesem Fall etwas ganz Feines. Im Moment ist ja Fenschel Saison und ich wollte mal etwas ganz neues ausprobieren. Da mein Schatz nicht wirklich ein Fenschel Fan ist, muss ich ihn immer irgendwie



geschmacklich gut verpacken ? also ab zum nächsten Supermarkt. Fenchel, Zitronen und frisches Lachsfilet, ja das könnte gehen ? und wenn dann noch Risotto dazu kommt, habe ich eigentlich schon gewonnen. Es ist allerdings auch für mich eine Premiere, denn diese Mischung hatte ich bislang noch nicht in meinem Topf. Es hat aber so super geschmeckt, das es gleich auf meinen Blog muss ? probiert es mal aus ? ihr werdet begeistert sein ?



### **Zutaten – 4 Personen**

1 1/2 Fenchel Knolle

400 g Lachsfilet

Saft einer Zitrone

2 El Rapsöl

250 g Risottoreis

150 ml Weißwein

600 ml Fischfond

80 g Creme fraiche

Salz / Pfeffer

– wer keinen Fisch mag oder lieber vegetarisch isst, lässt natürlich das Lachsfilet weg und ersetzt den Fischfond mit

Gemüsefond oder Brühe –

## **Zubereitung**

Fenchel klein schneiden, das Grüne beiseite legen

Den Lachs in Würfel schneiden und evtl. die Haut entfernen, mit etwas Zitronensaft beträufeln

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, und den Fenchel mit dem Risotto dazugeben, und glasig dünsten

Mit dem Weißwein ablöschen und etwas warten bis die Flüssigkeit fast verkocht ist

Nach und nach den Fischfond dazugießen und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Der Reis sollte bisfest sein, aber nicht zu weich. Das dauert ca. 20 Minuten. Bitte immer wieder rühren damit sich die Flüssigkeit schön verteilt

Kurz vor Ende der Garzeit den frischen Lachs hineingeben, und nur noch wenig rühren damit der Lachs nicht zerfällt

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und am Schluss noch das Creme fraiche untergehen

Auf die Teller verteilen und mit dem Fenchelgrün garnieren

Dazu passt wunderbar ein guter Weißwein oder auch ein Rose`, wir haben einen Luganer -Ca dei Frati – dazu getrunken

Bon appetito ?

LG Tina ?♥



---

## Chilli con carne ?

Diese Suppe, ist es eigentlich eine Suppe ?, ist eigentlich auch eine Familientradition . Sie wurde immer gerne an Geburtstagen, wenn ein Umzug anstand oder auch wenn mal Handwerker im Haus waren gekocht. Das praktische daran ist ja das man Chilli con carne so wunderbar vorbereiten kann und der Geschmack ja nach einem Tag noch besser wird. Chilli schmeckt mehrmals aufgewärmt immer besser ? ein bisschen Baguette dazu, Schmand und geriebenen Käse als Topping .... oh man ich bekomme schon wieder Appetit ? ich mag es gerne sehr scharf aber das sollte jeder für sich selber ausprobieren.



8

### **Zutaten – ca. 4 Personen –**

500 g Rinder gehacktes

1 – 2 Zwiebeln

3 kl. Dosen geschälte Tomaten

2 – 3 Dosen Kidney Bohnen

1 kl. Dose Mais

Pfeffer

Salz

Chilli Flocken frisch gerieben

Geriebener Käse, Schmand

### **Zubereitung**

Das Fleisch im heißen Öl scharf anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Danach die geschälten Tomaten dazugeben und das ganze mit einem Kartoffelstampfer in die Fleischmasse drücken. Dann die abgetropften Bohnen und den Mais in den Topf geben. Die Suppe ein wenig würzen und auf mittlerer Stufe ca. 45 Minuten köcheln lassen. Ein bisschen abkühlen lassen und

dann nochmal richtig würzen, nach deinem Geschmack. Lasst das Chilli unbedingt noch ein paar Stunden stehen, damit sich der Geschmack richtig entfalten kann. Am besten sogar über Nacht stehen.

Als Topping empfehle ich Schmand und oder geriebenen Käse zur heißen Suppe

Chilli con carne mit frischem Baguette und noch ein guter Rotwein ♥ das ist einfach ein perfekter Abend

Probiert es aus ?

LG Tina ♥