Chili con Carne mit Espresso und Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

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)