

# Krewelshof

Natur Genuss Lebenslust  
HOFMARKT | CAFÉ BISTRO | FEIERN

[krewelshof.de](http://krewelshof.de)

# Chili con Kürbis

R E Z E P T I D E E

## Zutaten

für 4 Personen

- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Chillischote
- 100 g Lauch
- 750 g Kürbisfleisch gewürfelt
- 1 Dose Kidneybohnen (425 ml)
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1/2 Ei Öl
- 1/2 Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten (425 ml)
- Pfeffer + Salz
- Paprikapulver, edelsüß

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischiote waschen, entkernen und fein schneiden. Den Lauch putzen, waschen und ebenfalls klein schneiden. Den Kürbis abtropfen lassen und dabei den Sud auffangen. Die Bohnenkerne gut abspülen und abtropfen lassen.

Das Hackfleisch im heißen Öl krümelig anbraten. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Lauch und Chili zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen. Das Tomatenmark mit anschwitzen und mit etwa 250 ml Wasser, Tomaten (mit Saft) und 200 ml Kürbissud ablöschen. Aufkochen lassen.

Den Kürbis und die Bohnen zugeben und alles ca. 25 Minuten schmoren. Noch mal abschmecken.