

# Chili Con Carne Meatballs

V. 1.00

## Zutaten (für ca. 4 Personen)

600 gr Rinderhack

500 ml passierte Tomaten

1 große Dose Kidney Bohnen

2 eingelegte geröstete Paprikas

200 gr Joghurt 3,5% (natur)

1 Tasse Bulgur

1 Zitrone (unbehandelt)

5 Stangen Frühlingszwiebeln

3 scharfe rote Chilis

1 Zehe Knoblauch

1 TL Paprikapulver

1 TL Paprikapulver geräuchert

1 TL Tandoori

1/2 TL Koriander (gemahlen)

2 EL Honig

## Zubereitung Soße:

Im Mixer ca. 100 ml des Bohnensafts, die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, 1 Prise Koriander, Pfeffer & Salz, Honig und die eingelegte Paprikas fein pürieren.

Anschließend in einer tiefen Pfanne mit den passierten Tomaten köcheln lassen.

## Zubereitung Bulgur:

2 Tassen Wasser und 1/2 TL Salz zum in einem mittleren Topf zum Kochen bringen.

Die Zitrone vierteln, etwas quetschen und in einen mittleren Topf geben.

Den Topf vom Herd nehmen, den Bulgur zugeben, quellen lassen und hin und wieder umrühren.

## Zubereitung Meat Balls:

Das Hackfleisch mit den Paprikapulvern, Koriander, Tandoori, Pfeffer und Salz durchkneten.

Nun in 6 gleiche Teile teilen und aus jedem Teil 4 Fleischbällchen formen.

Die Fleischbällchen in einer Pfanne von allen Seiten anbraten.

Nun aus der Pfanne nehmen und in die Soße legen.

## Zubereitung Chilis:

Die Chilis anstecken und direkt auf die Gasflamme legen von allen Seiten rösten und anschließend separat servieren.

## Zubereitung Bohnen:

Die Bohnen (ohne Saft) in der Fleischbällchenpfanne anbraten.

Anschließend mit in die Soße geben und alles vorsichtig unterrühren.

Quelle: Sebastian - Variante Jamie's 15-Minute-Meals