

Chili con carne mit Kürbis in der Frucht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Nettes Halloween Rezepte, schmackig, aber nicht zum Gruseln

Zutaten

- 5 gleichmäßig kleine Hokkaido-oder Muskat Kürbisse
- 600 g gemischtes Hackfleisch, zerkrümelt
- 2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 150 g (Ca.1 Stange Staudensellerie) gewürfelt
- 1 rote Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 850 ml geschälte Tomaten / Dose, grob zerkleinert
- 425 ml Kidney Bohnen / Dose, abgegossen
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Von 4 Kürbissen die Deckel abschneiden und entkernen, den Rand mit Zacken einkerben, ev. noch mit einem scharfen Küchenmesser ein "witziges Gesicht" in die Schale ritzen/schneiden.

Schritt3

Das Fleisch des fünften Kürbis in Würfel schneiden.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Die Zwiebel-, Sellerie-, Knoblauch, und Chiliwürfel in Pflanzenöl

Schritt6

1-2 andünsten. Das zerkrümelte Hackfleisch dazu geben, anbraten, salzen, pfeffern. 1-2 min. zusammen "schwitzen" lassen.

Schritt7

Das Kürbisfleisch zufügen, kurz mit angehen lassen und mit den zerkleinerten Tomaten aufgießen. Bei mittlerer Hitze 15-20 min köcheln lassen.

Schritt8

Die Kidney Bohnen abspülen, 5 min. mit kochen lassen;

Schritt9

nach schmecken und in die vorbereiteten Kürbisse füllen, servieren.

Rezeptart: Hackfleischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/chili-con-carne-mit-kuerbis-in-der-frucht/>