



Chili con Kürbis

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

1	Hokkaidokürbis	350 g	Hackfleisch (Rind oder gemischt)
400 ml	Tomaten	2 Dosen	Kidneybohnen
1	große Gemüsezwiebel	1	Chilischote, nach Geschmack
1	Knoblauchzehe	1	rote Paprika
	Salz und Pfeffer	1 Dose	Mais (optional)

Zubereitung

1. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Chilischote und Paprika waschen, entkernen und ebenfalls fein schneiden.
3. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen.
4. In einer Pfanne das Hackfleisch scharf anbraten, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kürbiswürfel zugeben und kurz mitbraten. Passierte Tomaten und Chili dazu geben. Sollte die Sauce wenig sein, mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.
6. Das Ganze etwas 15 - 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln, bis der Kürbis weich wird. Kurz vom Schluss der Garzeit Paprika, Bohnen und Mais begeben und mit erwärmen.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen - von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an - es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Chili con Kürbis

Stand 22.08.2023