Kochzeit
60 Minuten

# Chili con carne

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 1 Packung Faschiertes (300g)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Flasche passierte Paradeiser
- 1 halber Teelöffel Zimt, gemahlen
- 1 Glas gekochte rote Bohnen
- 1 Glas gekochte Maiskörner
- Salz

Knoblauch

Chili

rote Bohnen

Zimt

Faschiertes


Mais

Rapsöl

Tomatenmark

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Chili fein schneiden. Kerne weggeben - die sind besonders scharf.
3. Öl in einen Topf geben und erhitzen.
4. Knoblauch und Zwiebel dazugeben und sanft anbraten.
5. Faschiertes dazugeben und gut anbraten.
6. Chili und Kreuzkümmel dazugeben.
7. Tomatenmark dazugeben und gut durchrühren.

>>>

Dazu passt Brot sehr gut!

8. Passierte Paradeiser dazugeben.
9. Zimt und Salz dazugeben.
10. Deckel daraufgeben und 30 Minuten kochen lassen.
11. Bohnen und Mais in ein Sieb schütteln und mit Wasser abspülen.
12. Bohnen und Mais zum Chili geben.
13. Nochmals 20 Minuten kochen lassen.

## Bunte Bohnen

Es gibt sagenhafte 600 verschiedene Bohnensorten! Und alle sehen anders aus: feuerrot, pechschwarz, weiß, violett, rosa, grün, einfärbig oder gesprenkelt, groß oder klein.
Wie viele verschiedene Bohnen hast du schon verspeist?



## Bohnen sind Sattmacher

Bohnen sind richtige Kraftpakete - sie geben uns Stärke und den Muskelbaustoff Eiweiß. Und sie machen richtig schön satt.

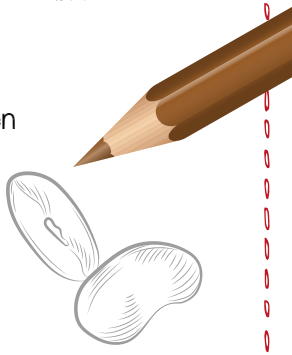
## 3 mal B: Boden - Biene - Bohne

Bohnen geben nicht nur uns Menschen wichtige Nährstoffe.
Bohnen „füttern" auch den Boden, auf dem sie wachsen.
Wie das geht? Die Wurzeln der Bohnen sind Lebensraum für ganz bestimmte Knöllchenbakterien. Diese können den wichtigen Pflanzendünger Stickstoff aus der Luft binden und in die Erde bringen. Bohnen „düngen" sich sozusagen selbst und auch noch die Pflanzen, die im nächsten Jahr auf dem Boden wachsen!
Bohnen sind auch beliebt bei Bienen.
Bienen und andere Insekten holen sich gerne Nektar aus den Bohnenblüten.

## Pflanze deine eigene Bohne!

Bohnen kannst du auch im Herbst in der Wohnung ziehen.
Du brauchst: Blumentopf oder leere Joghurtbecher; Erde, Bohnen

- Den Topf mit Erde füllen.
- Bohnen in die Erde drücken.
- Auf die Fensterbank stellen.
- Gießen nicht vergessen. Das Saatgut darf nie austrocknen!
- Schon nach wenigen Tagen schaut der Keimling raus.
- Nun einen Stab zum Ranken dazu stecken.



Den Bohnen kann man echt beim Wachsen zusehen!