

# Menu

## Chili con Carne «Slim» oder «Gain »

### Zutaten *(für 4 Pers.)*

800 g Rindshackfleisch  
2 Glas Barilla Basilikum-Tomatensauce  
1 Glas Bolognesesauce  
2 Zwiebeln  
2 Chillies  
Pfeffer, Salz, Paprika-Pulver  
Tabasco  
2 grosse Broccoli  
Nudeln oder Spaghetti  
Olivenöl

### Zubereitung

Olivenöl in Bratpfanne erhitzen und gehackte Zwiebeln anbraten. Danach das Hackfleisch in die Pfanne geben und anbraten. Die klein geschnittenen Chillies, Basilikum-Tomatensauce, Bolognesesauce dazugeben und köcheln. Mit Pfeffer, Salz, Paprika und Tabasco würzen. Broccoli und Nudeln in separater Pfanne kochen.

Das Chili con Carne zusammen mit Spagetti oder alternativ für die Slim-Version mit Broccoli servieren.