

Chili con Carne

	Kcal	Fett	EW	KH
1400 ml Gemüsebrühe (8 Tl)				
Passierte Tomaten 500 ml	86			13
2 große Zucchini (ca. 650 g)	122			13
3 große Zwiebeln (ca. 250 g)	64			12
3 große Paprika grün (ca.400 g)	80		4	11,5
1 Kg Putengehacktes	1070		240	
2,5 Kg gemischtes hackfleisch	10400	800	800	
14 g Oregano				
14 g Basilikum				
3 Tl Salz				
40 g Pfeffer				
GESAMT (ergibt ca. 15 Portionen)	11822	800	1044	49,5
PRO PORTION:	790	53	70	3,5

Hackfleisch anbraten. Zucchini, Zwiebeln und Paprika würfeln.
Alles zusammen in einen großen Topf und ca. 10 min. köcheln.