

MARLEY SPOON



Herzhaftes Chili con Carne

mit Schokolade und Petersilienreis



30-40min



3-4 Personen

Das ist ein ganz besonderes Chili con Carne, denn der Klassiker wird hier mit Schokolade abgeschmeckt. Ja, du hast richtig gehört - süße, zart schmelzende Schokolade. Die macht das Chili noch cremiger und gibt ihm die ganz eigene Note. Als Aphrodisiakum bekannt, sorgt dieses Extra in jedem Fall für eine große Portion Glückshormone.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 300g Jasminreis
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 500g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 75g dunkle Schokodrops ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 909kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 109.0g, Eiweiß 41.0g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



4. Brühe hinzufügen

300ml heißes Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und das **Chili** ca. 15Min. sanft einköcheln lassen.



2. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Reis kochen

Inzwischen den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen und dann bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



3. Chili ansetzen

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zum **Fleisch** in den Topf geben und 1-2Min. mitbraten. Die **Bohnen** und die **Gewürzmischung** dazugeben und mit den **passierten Tomaten** ablöschen.



6. Chili verfeinern

Die **Petersilie** unter den **Reis** mischen. Ca. **2EL Schokodrops** in das **Chili** rühren und schmelzen lassen, dann das **Chili** kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Chili** mit dem **Petersilienreis** anrichten und servieren.