

MARLEY SPOON



Buntes Chili con Carne

mit Crème fraîche und Reis



20-30min



2 Personen

Einst der Klassiker auf WG-Partys, bevorzugt serviert weit nach Mitternacht, wundern wir uns heute, warum wir das wunderbare Chili con Carne nicht öfter mal auch einfach so zubereitet haben. Der Eintopf aus Rinderhack, das in einer herzhaften Bohnen-Tomaten-Sauce mit viel frischem Gemüse köchelt und dann mit Crème fraîche und Lauchzwiebeln zu lockerem Basmatireis serviert wird, ist nämlich ein echter Glückhormon!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprika
- 1 Karotte
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die pikante Gewürzmischung zunächst sparsam dosieren und später ggf. nur die eigene Portion nachwürzen.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1071kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 45.5g



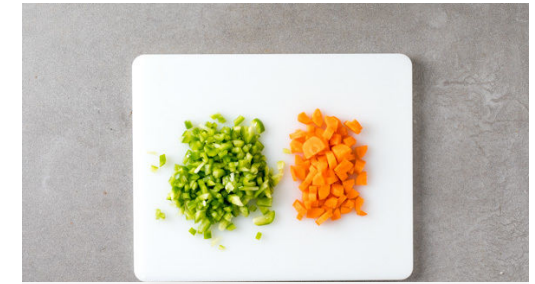
1. Zwiebel schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



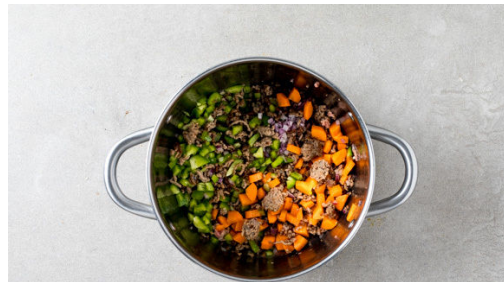
2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden.



4. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Karotten** hinzugeben und alles weitere 2-3Min. anbraten.



5. Chili kochen

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** dazugeben. Das **Tomatenmark** und das **Brühgewürz** unterrühren, dann mit 250ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** dazugeben und das **Chili** 5-7Min. leicht sämig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Das **Chili con Carne** mit dem **Reis** anrichten, mit etwas **Lauchzwiebel** und je **1EL Crème fraîche** garnieren und servieren.