

Würziges Chili sin Carne

mit Feta und Basmatireis

30-40Min. 3-4 Personen

Schon längst ist der beliebte Eintopfklassiker auch in der fleischlosen Variante ein Hit! Und gerade jetzt wärmt er so richtig schön von innen, wenn man nach einem langen Tag nach Hause kommt. Viel frisches Gemüse und ein blonder Bohnen-Mix werden begleitet von Basmatireis und cremigem Feta-Käse. Gehackte Petersilie sorgt für eine Extrapolition Vitamin C!

Was du von uns bekommst

- 20g frische Petersilie
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 2 Zwiebeln
- 400g Basmati-Vollkornreis

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 711.0kcal, Fett 16.6g, Eiweiß 24.9g, Kohlenhydrate 109.5g



1. Reis kochen

1L leicht gesalzenes Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 30-40Min. kochen, bis der **Reis** gar ist. Den **Reis** in ein Sieb abgießen.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Paprika** halbieren, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und grob hacken.



3. Gemüse anbraten

Die **Paprika**, die **Karotten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



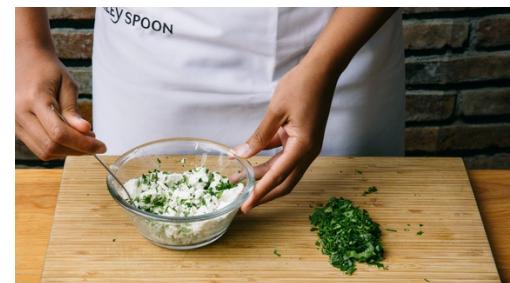
4. Chili ansetzen

Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 150ml Wasser ablöschen und ca. die **1/2 der Gewürzmischung** unterrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden. Das **Chili** abgedeckt ca. 8-10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



5. Chili fertigstellen

Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und in das **Chili** geben. Das **Chili** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und weitere 4-5Min. köcheln lassen. Sollte der **Reis** jetzt noch nicht gar sein, kann das **Chili** auf niedriger Hitze sanft weiter köcheln, bis der **Reis** fertig ist.



6. Feta zerkrümeln

Inzwischen den **Fetakäse** mit einer Gabel oder den Fingern zerkrümeln. Die **Petersilie** **samt Stängeln** fein hacken und mit dem **Feta** mischen. Das **Chili** mit dem **Basmatireis** anrichten, mit der **Petersilien-Feta-Mischung** bestreuen und servieren.