



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 bunter Bohnen-Mix werden begleitet von Basmatireis und cremigem Fetakäse. Gehackte Petersilie sorgt für eine Extraportion Vitamin C!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 gelbe Paprika
- 1 Karotte
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 20g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 91.1g, Eiweiß 22.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



4. Chili ansetzen

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



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Paprika** halbieren, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



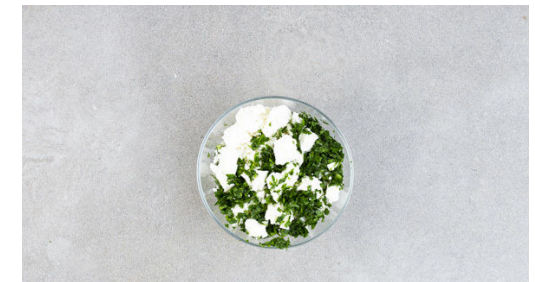
5. Chili fertigstellen

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.



3. Gemüse anbraten

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



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.