



RS Chili con Carne mit Bio-Rinderhack

mit Kidneybohnen und Petersilienreis



ca. 30min



2 Portionen

Das Chili con Carne ist ein Klassiker, der in keinem Repertoire fehlen darf. Wenn saftiges Bio-Rinderhack mit Zwiebel, Knoblauch und frischer Paprika in einem aromatischen Sößchen aus passierten Tomaten mit mexikanischen Gewürzen köcheln, wird alles gut. Noch nahrhafter wird der Glücklicher, wenn man ihn wie hier mit duftendem Jasminreis serviert. Ein Gericht für Jung und Alt, das es immer wieder geben darf.

- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 150g Jasminreis
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 916kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 113.3g, Eiweiß 43.8g



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1 cm 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 kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



Das **Hackfleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4 Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



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



150ml heißes Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und das **Chili** ca. 15Min. sanft einköcheln lassen.



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.



Die **Petersilie** unter den **Reis** mischen. Das **Chili** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit dem **Petersilienreis** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**