



RS Chili con Carne mit Bio-Rinderhack

mit Kidneybohnen und Petersilienreis



ca. 30min



4 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 300g Jasminreis
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 800g passierte Tomaten
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz

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

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 899kcal, Fett 28.4g,
Kohlenhydrate 110.4g, Eiweiß 43.2g



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.



2. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Chili ansetzen

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.



4. Brühe hinzufügen

400ml heißes Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und das **Chili** ca. 15Min. sanft einköcheln lassen.



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.



6. Reis verfeinern

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