



## Chili con Carne mit Bio-Rinderhack

mit Crème fraîche und Reis



20-30min



4 Portionen

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 Bio-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

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 grüne Paprika
- 2 Karotten
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Crème fraîche <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## 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

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 81.9g, Eiweiß 38.5g



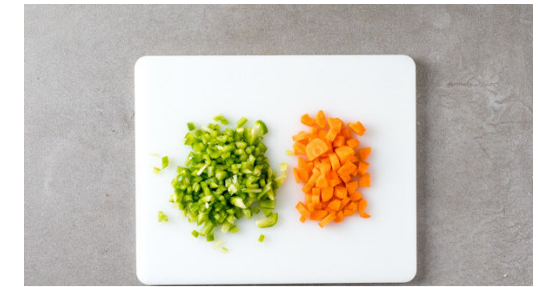
### 1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



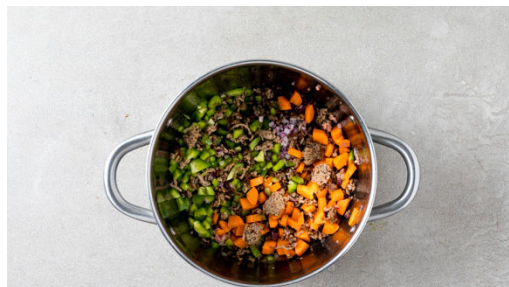
### 2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. 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 **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden.



### 4. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 2EL 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 **Brühwürz** unterrühren, dann mit 500ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** dazugeben und das **Chili** 5-7Min. leicht sämig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Lauchzwiebeln schneiden

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