



Chili con Carne mit Bio-Rinderhack

mit Crème fraîche und Reis



20-30min



2 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

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprika
- 1 Karotte
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner 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 1000kcal, Fett 47.8g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 42.9g



1. Zwiebel schneiden

In einem kleinen Topf 300ml 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.



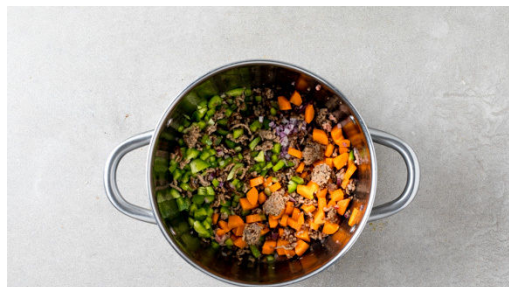
2. Reis kochen

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 **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden.



4. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 1EL 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 250ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** dazugeben und das **Chili** 5-7Min. leicht sämig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Lauchzwiebel schneiden

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