



## Buntes Chili con Carne

mit Crème fraîche und Reis

20-30min 2 Personen

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 Rinderhack, das in einer herzhaften Bohnen-Tomatensauce mit viel frischem Gemüse köchelt und dann mit Crème fraîche und Lauchzwiebeln zu lockerem Basmatireis serviert wird, ist nämlich ein echter Glücklichmacher!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Basmatireis
- 1 grüne Paprika
- 1 Karotte
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Kochtipp

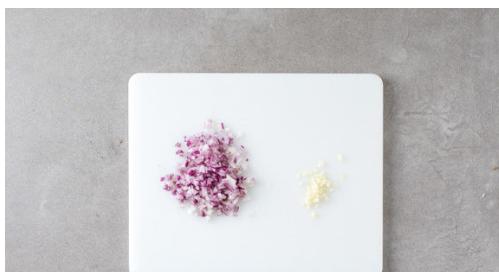
Wenn Kinder mitessen, die pikante Gewürzmischung zunächst sparsam dosieren und später ggf. nur die eigene Portion nachwürzen.

## Allergene

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

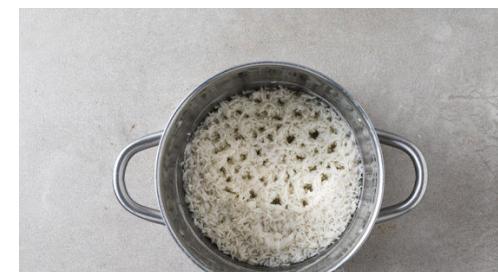
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 940kcal, Fett 38.2g, Kohlenhydrate 95.5g, Eiweiß 44.1g



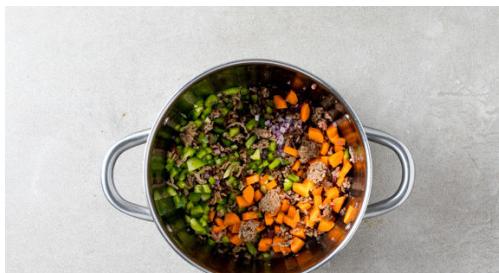
### 1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml 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.



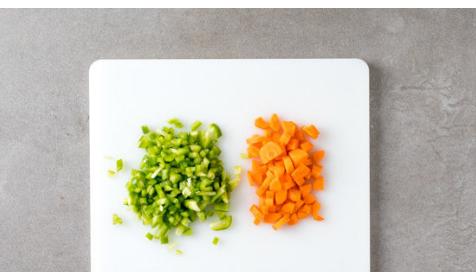
### 4. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 1-2EL 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 nach Geschmack** dazugeben. Das **Tomatenmark** und das **Brühgewürz** 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.



### 3. Gemüse schneiden

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



### 6. Anrichten und servieren

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.