



Herzhaftes Chili con Carne

mit Kidneybohnen und Petersilienreis



ca. 30min



3 Portionen

Chili con Carne ist ein Klassiker, der in keinem Repertoire fehlen darf. Wenn saftiges Hack von Rind und Schwein mit Zwiebel, Knoblauch und Paprika in einem duftenden 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. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 300g Jasminreis
- 375g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Küchenwaage
- 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 820kcal, Fett 24.3g,
Kohlenhydrate 100.2g, Eiweiß 45.1g



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 450ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



4. Brühe hinzufügen

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



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.



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.



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.



6. Reis verfeinern

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