Klassisches Chili con Carne mit Reis
REZEPT

Klassisches Chili con Carne mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	40 Min
ZUTATEN	9 Stück
PORTION(EN)	4 x

Dieses Chili con Carne ergibt mit Kidneybohnen, Mais und frischer Paprika ein perfektes Abendessen für jeden!

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 EL Öl
- 300 g Hackfleisch
- 100 g Kidneybohnen
- 100 g Mais aus der Dose
- 250 g stückige Tomaten aus der Dose
- Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hackfleisch nach Belieben würzen und mit 1 EL Öl in einer Pfanne für ca. 5 Minuten anbraten.
2. In der Zwischenzeit Paprika und Tomaten waschen, bei beiden den Strunk entfernen und würfeln. Dann zusammen mit Bohnen und Mais in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
3. Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch hinzugeben, gesamte Reispfanne ca. 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
4. Statt Hackfleisch vegetarisches Hack verwenden. Hier dann erst das Gemüse anbraten und anschließend das Hack dazugeben.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Ballaststoffe: 9,4 g
- Energie: 577 kcal
- Energie: 2415 kJ
- Eiweiß: 40 g
- Gesättigte Fettsäuren: 13,4 g
- Kohlenhydrate: 21 g
- Davon Zucker: 5,7 g
- Fett: 36 g
- Salz: 2,6 g

KATEGORIEN:

Hackfleisch, Tomate, 30 - 45 MIN, Kalorienarm / Low Carb, Chili con Carne, Mexikanisch, Laktosefrei, Gut vorzubereiten

WEITERE REZEPTE



TexMex-Pfanne mit Reis

Zubereitungszeit

33 Min

Zutaten

11 Stück



Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/klassisches-chili-con-carne-mit-reis*