

Klassisches Chili con Carne mit Reis REZEPT

Klassisches Chili con Carne mit Reis



<?xml version="1.0"?> ZUBEREITUNGSZEIT 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!

TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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. 1

Hackfleisch nach Belieben würzen und mit 1 EL Öl in einer Pfanne für ca. 5 Minuten anbraten.

2. 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. 3

Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch hinzugeben, gesamte Reispfanne ca. 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

4. Tipp

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 gDavon Zucker: 5,7 g

Fett: 36 gSalz: 2,6 g

KATEGORIEN:

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

WEITERE REZEPTE



TexMex-Pfanne mit Reis

Zubereitungszeit

33 Min

Zutaten	
11	Stück

MEHR DETAILS **▼**

Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück

MEHR DETAILS

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