

Putenchili mit Reis  
REZEPT

## Putenchili mit Reis



**ZUBEREITUNGS** 25 Min

**ZEIT**

**ZUTATEN** 16 Stück

**PORTION(EN)** 2 x

Würziges Putenchili, das niemanden kalt lässt. Probiere selbst!

### ZUTATEN

- 1/2 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Mexikanisch 220g
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehen Knoblauch
- 150g Putenbrustfilet
- 1 EL Olivenöl
- Chilipulver (nach Geschmack)
- 1/2 TL Paprikapulver (süß)
- 1/2 TL Paprikapulver (scharf)
- Salz und Pfeffer
- 150ml Gemüsebrühe
- 200g stückige Tomaten (aus der Dose)

- 200ml passierte Tomaten
- 150g rote Bohnen
- 150g weiße Bohnen
- 100g Mais
- 1 1/2 EL Saure Sahne

## ZUBEREITUNG

1. BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. 1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch darin 5 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten. Nach Geschmack mit etwas Chili, 1 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. 150 ml Gemüsebrühe gemeinsam mit den stückigen Tomaten, sowie den passierten Tomaten für rund 15 Minuten köcheln lassen.
5. Bohnen (rot und weiß) und Mais gut abspülen und abtropfen lassen. Bohnen und Mais zum Chili geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis das Chili sämig ist. 1,5 EL saure Sahne unterrühren.
6. Das Chili abschmecken und sofort, noch warm mit dem fertigen Reis servieren.

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 4585 kCal  
 Protein: 36,4 g  
 Kohlenhydrate: 49,6 g  
 Fett: 11,4 g

## KATEGORIEN:

[Chili con Carne](#), [Fleisch](#), [Für jeden Tag](#), [Fettarm](#), [Proteinreich](#), [15 - 30 MIN](#), [Mexikanisch](#)

## WEITERE REZEPTE



### Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück



### **Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis**

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 Stück



### **Bunte mexikanische Bowl mit Nachos**

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

---

**Source URL:** <https://de.bensoriginal.com/recipes/putenchili-mit-reis>