

Putenchili mit Reis REZEPT

Putenchili mit Reis



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
25 Min
ZUTATEN
16 Stück
PORTION(EN)

2 x

Würziges Putenchili, das niemanden kalt lässt. Probiere selbst! TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- <u>Drucken (opens in same window)</u>

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. 1

BEN'S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten.

2. 2

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3. 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 4

150 ml Gemüsebrühe gemeinsam mit den stückigen Tomaten, sowie den passierten Tomaten für rund 15 Minuten köcheln lassen.

5. 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. 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
MEHR DETAILS ▼
Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis
Zubereitungszeit
25 Min
Zutaten
14 Stück
MEHR DETAILS ×
Bunte mexikanische Bowl mit Nachos
Zubereitungszeit
20 Min
Zutaten
11 Stück
MEHR DETAILS

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