

Chili con Carne mit Gemüse REZEPT

Chili con Carne mit Gemüse



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

2 x

Für alle Liebhaber der mexikanischen Küche: feuriges Chili con Carne mit Gemüse und Reis. 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 Mexikanisch 220g
- 2 EL Olivenöl
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 frische Chili

- 250ml Fleischbrühe
- 20g Tomatenmark
- 150g Zucchini
- 175g Tomaten
- 190g Paprika
- Etwas Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Petersilienblätter
- 2 EL Sauerrahm

ZUBEREITUNG

- 1. 1
 BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packungssanleitung zubereiten.
- 2. 22 EL Olivenöl in einem großen schweren Topf erhitzen. Hackfleisch für 5 Minuten kräftig anbraten, bis es eine braune Farbe annimmt.
- 3. 3
 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Chili zugeben und mit anbraten.
- 4. 4 Salz, 250 ml Brühe und 20 g Tomatenmark zugeben und aufkochen lassen. Zucchini, Tomaten und Paprika waschen, in kleine Würfel schneiden und unterrühren. 10 Minuten köcheln lassen. Mit 1-2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5. 5
 Mit grob gehackter Petersilie, 2 EL Sauerrahm und dem Reis anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 534 kCAL Kohlenhydrate: 35 g

Protein: 44 g Fett: 22,6 g

KATEGORIEN:

<u>Chili con Carne, Hackfleisch, Gut zum Mitnehmen, Für jeden Tag, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Mexikanisch</u>

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



TexMex-Pfanne mit Reis

Zubereitungszeit

33 Min

Zutaten

11 Stück

MEHR DETAILS

Source URL: https://de.bensoriginal.com/recipes/chili-con-carne-mit-gemuese