

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. 2
2 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:

[Chili con Carne](#), [Hackfleisch](#), [Gut zum Mitnehmen](#), [Für jeden Tag](#), [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](#)



TexMex-Pfanne mit Reis

Zubereitungszeit

33 Min

Zutaten

11 Stück

[MEHR DETAILS](#)

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