Chili con Carne mit Gemüse
REZEPT

Chili con Carne mit Gemüse



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	15 Stück
PORTION(EN)	2 x

Für alle Liebhaber der mexikanischen Küche: feuriges Chili con Carne mit Gemüse und Reis.

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. BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packungssanleitung zubereiten.
2. 2 EL Olivenöl in einem großen schweren Topf erhitzen. Hackfleisch für 5 Minuten kräftig anbraten, bis es eine braune Farbe annimmt.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Chili zugeben und mit anbraten.
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. 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



Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 Stück



TexMex-Pfanne mit Reis

Zubereitungszeit

33 Min

Zutaten

11 Stück

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