

Schnelles Chili sin Carne **REZEPT**

Schnelles Chili sin Carne



<?xml version="1.0"?> **ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Min **ZUTATEN** 10 Stück

PORTION(EN)

2 x

Probiere dieses Chili sin Carne - alle Zutaten findest du sicherlich in deinem Vorratsschrank!

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™ Langkorn-Reis + Wild-Reis im Kochbeutel 500g
- 1 Dose Kidneybohnen, abgetropft
- 1 Dose Weiße Bohnen, abgetropft
- 1 Dose Mais, abgetropft
- 1 Dose Tomaten, gewürfelt

- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Chili-Pulver oder Chili-Flocken
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Stück dunkle Schokolade, optional
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. 1

BEN'S ORIGINAL™ Langkorn-Reis + Wild-Reis im Kochbeutel nach Packungsanweisung zubereiten.

2. 2

Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und alle Zutaten außer den Reis in die Pfanne geben. Unter gründlichem Rühren zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe für 15 Minuten köcheln lassen.

3. 3

Kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken und falls gewünscht, noch 1 TL Chili hinzufügen. Reis und Chili sin Carne auf zwei Teller verteilen und genießen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Ballaststoffe: 16 g Energie: 520 kCal Energie: 2173 kJ Protein: 21 g

Gesättigte Fettsäuren: 5 g

Kohlenhydrate: 90 g Davon Zucker: 8 g

Fett: 7 g Salz: 1 g

KATEGORIEN:

<u>Chili con Carne, Gemüse, Gut zum Mitnehmen, Fettarm, Vegetarisch, 15 - 30 MIN, Langkorn</u> & Wildreis

WEITERE REZEPTE



Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS



Chili sin Carne mit Tofu

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

14 Stück

MEHR DETAILS



Chili con Carne mit Gemüse

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

15 Stück

MEHR DETAILS

Source URL: https://de.bensoriginal.com/recipes/schnelles-chili-sin-carne