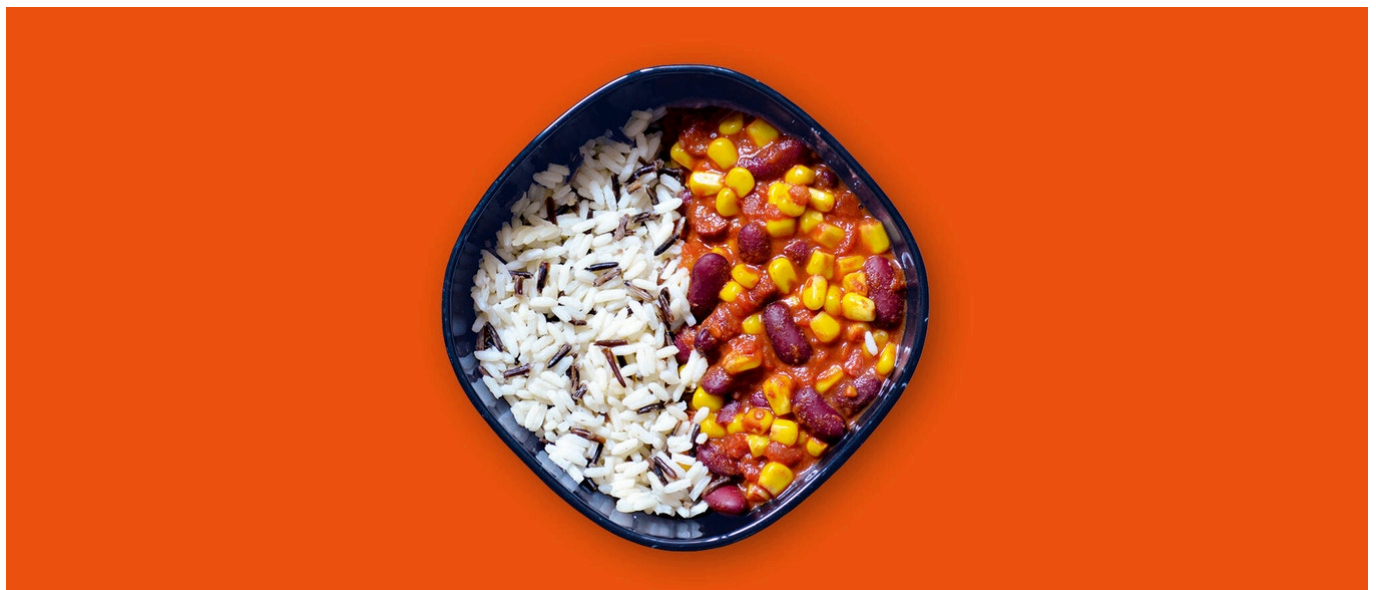


Schnelles Chili sin Carne
REZEPT

Schnelles Chili sin Carne



ZUBEREITUNGS 20 Min

ZEIT

ZUTATEN 10 Stück

PORTION(EN) 2 x

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

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

[Chili con Carne](#), [Gemüse](#), [Gut zum Mitnehmen](#), [Fettarm](#), [Vegetarisch](#), [15 - 30 MIN](#), [Langkorn & Wildreis](#)

WEITERE REZEPTE



Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück



Chili sin Carne mit Tofu

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

14 Stück



Chili con Carne mit Gemüse

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

15 Stück

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