

Schnelles One-Pot Chili mit Hackfleisch
REZEPT

Schnelles One-Pot Chili mit Hackfleisch



ZUBEREITUNGS 35 Min

ZEIT

ZUTATEN 7 Stück

PORTION(EN) 2 x

Unschlagbare Kombination von Reis, Bohnen und Tomaten in diesem schnellen One-Pot mit Hackfleisch.

ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 200g mageres Rinderhack
- Chilipulver, Salz, Pfeffer
- 1/2 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Mexikanisch 220g
- 1 Dose Kidneybohnen, abgetropft
- 1 Dose Tomaten, gewürfelt
- 180ml Wasser
- Optional: Sauerrahm, geriebener Cheddar, Tortilla-Chips, Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Mageres Rinderhack in einem großen Topf bei mittlerer Hitze für ca. 7 Minuten braten. Wenn alles gar ist, Topf vom Herd nehmen.
2. Danach BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packunsanweisung zubereiten und zusammen mit 180 ml Wasser, 1 Dose Kidneybohnen und 1 Dose Tomaten zum Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Chili-Pulver würzen, unterrühren und erneut erhitzen.
3. Unter geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
4. Alles auf zwei Tellern servieren und nach Bedarf mit den optionalen Zutaten ergänzen und genießen!
5. Tipp: Für Kinder das Chili-Pulver weglassen und evtl. noch eine kleine Dose Mais dazu geben.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 481 kCAL
Kohlenhydrate: 65 g
Protein: 28 g
Fett: 18 g

KATEGORIEN:

[Chili con Carne](#), [Hackfleisch](#), [Für jeden Tag](#), [Proteinreich](#), [30 - 45 MIN](#), [Mexikanisch](#)

WEITERE REZEPTE



Chili sin Carne mit Tofu

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

14 Stück



Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück



Chili con Carne mit Gemüse

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

15 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/schnelles-one-pot-chili-mit-hackfleisch>