

Schnelles One-Pot Chili mit Hackfleisch
REZEPT

Schnelles One-Pot Chili mit Hackfleisch



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

35 Min

ZUTATEN

7 Stück

PORTION(EN)

2 x

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

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 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. 1
Mageres Rinderhack in einem großen Topf bei mittlerer Hitze für ca. 7 Minuten braten. Wenn alles gar ist, Topf vom Herd nehmen.
2. 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. 3
Unter geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
4. 4
Alles auf zwei Tellern servieren und nach Bedarf mit den optionalen Zutaten ergänzen und genießen!
5. 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

[MEHR DETAILS](#)



Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Chili con Carne mit Gemüse

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

15 Stück

[MEHR DETAILS](#)

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