

Klassisches Chili con Carne mit Reis  
REZEPT

## Klassisches Chili con Carne mit Reis



**ZUBEREITUN** 40 Min

**GSZEIT**

**ZUTATEN** 9 Stück

**PORTION(EN)** 4 x

Dieses Chili con Carne ergibt mit Kidneybohnen, Mais und frischer Paprika ein perfektes Abendessen für jeden!

### ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 EL Öl
- 300 g Hackfleisch
- 100 g Kidneybohnen
- 100 g Mais aus der Dose
- 250 g stückige Tomaten aus der Dose

- Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Hackfleisch nach Belieben würzen und mit 1 EL Öl in einer Pfanne für ca. 5 Minuten anbraten.
2. In der Zwischenzeit Paprika und Tomaten waschen, bei beiden den Strunk entfernen und würfeln. Dann zusammen mit Bohnen und Mais in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
3. Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch hinzugeben, gesamte Reispfanne ca. 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
4. Statt Hackfleisch vegetarisches Hack verwenden. Hier dann erst das Gemüse anbraten und anschließend das Hack dazugeben.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

- Ballaststoffe: 9,4 g
- Energie: 577 kcal
- Energie: 2415 kJ
- Eiweiß: 40 g
- Gesättigte Fettsäuren: 13,4 g
- Kohlenhydrate: 21 g
- Davon Zucker: 5,7 g
- Fett: 36 g
- Salz: 2,6 g

## KATEGORIEN:

Hackfleisch, Tomate, 30 - 45 MIN, Kalorienarm / Low Carb, Chili con Carne, Mexikanisch, Laktosefrei, Gut vorzubereiten

---

**Source URL:** <https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/klassisches-chili-con-carne-mit-reis>