



Mexikanischer Eintopf

mit Rindfleisch und Bohnen



20-30Min.



2 Personen

Heute in deiner Box: ein herzhafter Eintopf aus Rindergeschnetzeltem, der saftig eingekocht wird mit Tomaten, Mais, Bohnen und mexikanischem Mole-Gewürz. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 10g frische Petersilie
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Dose Mais
- 5g Mole-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 620.0kcal, Fett 22.6g, Eiweiß 43.9g, Kohlenhydrate 53.5g



1. Fleisch würzen

Das **Rindfleisch** mit der **1/2 der Mole-Gewürzmischung** und 1-2EL Pflanzenöl mischen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.



3. Gemüse braten

Das **Fleisch** in einem mittelgroßen Topf ca. 2-3Min. scharf anbraten, dann die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** hinzugeben und ca. 1-2Min. mitbraten.



4. Eintopf ansetzen

Die **Fleisch-Gemüse-Mischung** mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.



5. Eintopf köcheln lassen

Die **Bohnen** und den **Mais** mit der Flüssigkeit sowie den **Rinderbrühwürfel** hinzugeben und den **Eintopf** abgedeckt ca. 20-25Min. sanft köcheln lassen. Nach Bedarf etwas kochendes Wasser nachgießen, falls zu viel Flüssigkeit verköchelt.



6. Petersilie hacken

Währenddessen die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Eintopf** nach Geschmack mit der restlichen **Mole-Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken und mit **Petersilie** bestreut servieren.