



## Würziges Chili Sin Carne

mit Hirtenkäse



30-40Min.



2 Personen

Schon längst ist der beliebte Eintopf-Klassiker auch in der fleischlosen Variante ein Hit! Und gerade jetzt, wenn das Wetter so langsam frösteliger wird, wärmt er so richtig schön von innen, wenn man nach einem langen Tag nach Hause kommt. Viel frisches Gemüse und ein bunter Bohnen-Mix werden begleitet von Basmatireis und cremigem Fetakäse. Gehackte Petersilie sorgt für eine Extraportion Vitamin C!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 200g Basmatireis
- 1 gelbe Paprika
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 2 Karotten

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

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

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 820.0kcal, Fett 25.9g, Eiweiß 33.6g, Kohlenhydrate 104.9g



### 1. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** bissfest ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Paprika** halbieren, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein hacken. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden, dann die **Karotten** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob hacken.



### 3. Gemüse anbraten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Knoblauch** mit 1-2EL Pflanzenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Chili ansetzen

Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 150ml Wasser ablöschen und ca. die **1/2 der Gewürzmischung** unterrühren. Das **Gemüse** abgedeckt ca. 8-10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



### 5. Chili fertigstellen

Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und in das **Chili** geben. Das **Chili** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und weitere 4-5Min. köcheln lassen. Sollte der **Reis** jetzt noch nicht gar sein, kann das **Chili** auf niedriger Hitze leicht weiter köcheln, bis der **Reis** fertig ist.



### 6. Käse krümeln

Inzwischen den **Fetakäse** mit einer Gabel oder den Fingern zerkrümeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und unter den **Käse** mischen. Das **Chili** mit dem **Basmatireis** und anrichten, mit der **Petersilien-Feta-Mischung** bestreuen und servieren.