



Würziges Chili sin Carne

mit Feta und Basmatireis



30-40Min.



2 Personen

Schon längst ist der beliebte Eintopfklassiker auch in der fleischlosen Variante ein Hit! Und gerade jetzt 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 Dose gehackte Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 200g Basmati-Vollkornreis

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer

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.

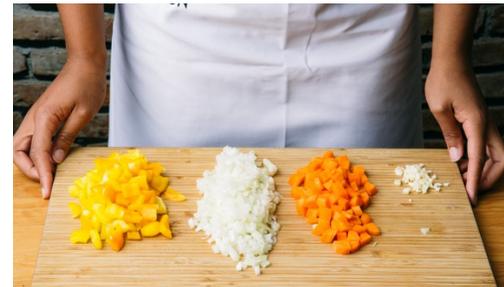
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 925.0kcal, Fett 29.6g, Eiweiß 37.0g, Kohlenhydrate 121.6g



1. Reis kochen

1L 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. 30-40Min. kochen, bis der **Reis** gar ist. Den **Reis** in ein Sieb abgießen.



2. Gemüse schneiden

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



3. Gemüse anbraten

Die **Paprika**, die **Karotten**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl 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. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden. Das **Chili** 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 sanft weiter köcheln, bis der **Reis** fertig ist.



6. Feta zerkrümeln

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

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**