



Buntes Chili con Carne

mit Crème fraîche und Reis



20-30Min.



2 Personen

Einst der Klassiker auf WG-Partys, bevorzugt serviert weit nach Mitternacht, wundern wir uns heute, warum wir das wunderbare Chili con Carne nicht öfter mal auch einfach so zubereitet haben. Der Eintopf aus Schweinehack, das in einer herzhaften Bohnen-Tomaten-Sauce mit viel frischem Gemüse köchelt und dann mit Crème fraîche und Lauchzwiebeln serviert wird, ist nämlich ein echter Glücklicher!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Basmatireis
- 1 grüne Paprika
- 1 Karotte
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

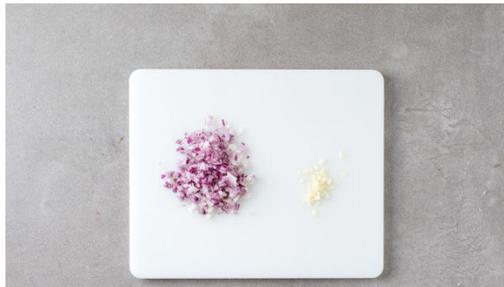
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 940.0kcal, Fett 38.2g, Eiweiß 44.1g, Kohlenhydrate 95.5g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Reis kochen

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



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden.



4. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl auf höchster Stufe 2-3Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Karotten** hinzugeben und alles weitere 2-3Min. anbraten.



5. Chili ansetzen

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung nach Geschmack** dazugeben. Das **Tomatenmark** und den **Brühwürfel** unterrühren, dann mit 250ml Wasser ablöschen. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** dazugeben und alles 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das **Chili** eine leicht sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Jede Portion mit etwas **Lauchzwiebeln** sowie **1EL Crème fraîche** garnieren und das **Chili con Carne** mit dem **Reis** servieren.