

MARLEY SPOON



Herzhaftes Chili con Carne

mit Petersilienreis



30-40min



4 Personen

Auch wenn es sich nach einem mexikanischen Gericht anhört, das Chili con Carne stammt tatsächlich aus dem US-amerikanischen Bundesstaat Texas. In der Zeit der ersten Siedlern, Cowboys und Kochen über dem Lagerfeuer, war der schnelle und nahrhafte Eintopf bereits äußerst beliebt, heute ist es die regionale Spezialität von Texas.

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- Faschiertes, gemischt
- Basmati Reis
- Rodrigez Chili Con Carne Gewürz
- Kidneybohnen
- frische Petersilie
- Knoblauchzehe
- passierte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Rinderbrühwürfel
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 20.7g,
Kohlenhydrate 110.0g, Eiweiß 48.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen.



2. Hackfleisch anbraten

Einen großen Topf mit 2EL Pflanzenöl hoch erhitzen und das **Faschierte** darin ca. 3-4Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Wasserkocher 300ml Wasser zum Kochen bringen. Einen mittleren Topf mit 800ml Wasser und 1TL Salz für den Reis zum Kochen bringen.



3. Bohnen hinzugeben

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** zum Fleisch hinzufügen und weitere ca. 1-2Min. mitbraten. Mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung** bestäuben und die **Kidneybohnen** dazu geben. Schließlich mit den **passierten Tomaten** ablöschen, 1TL Zucker zugeben und die Hitze reduzieren.



4. Mit Brühe ablöschen

Einen Rindersuppenwürfel zusammen mit den 300ml heißen Wasser aus dem Wasserkocher zum **Faschierten** dazugeben. Ca. 15Min. einköcheln lassen.



5. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und ca. 10-12Min. bissfest köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und **Reis** zugedeckt weitere 5Min. ziehen lassen. Inzwischen die Blätter der **Petersilie** zupfen und grob hacken.



6. Chili fertigstellen

Das **Chili** zum Schluss kräftig mit Salz und, je nach gewünschtem Schärfegrad, mehr von der **Gewürzmischung** abschmecken. Die **Petersilie** mit dem **Reis** vermischen und zusammen anrichten.