

MARLEY SPOON



Herzhaftes Chili con Carne

mit Schokolade und Petersilienreis



30-40min



3-4 Personen

Das ist ein ganz besonderes Chili con Carne, denn der Klassiker wird hier mit Schokolade abgeschmeckt. Ja, du hast richtig gehört - süße, zart schmelzende Schokolade. Die macht das Chili noch cremiger und gibt ihm die ganz eigene Note. Als Aphrodisiakum bekannt, sorgt dieses Extra in jedem Fall für eine große Portion Glückshormone.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 20g frische Petersilie
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Rinderbrühwürfel
- 400g Basmatireis
- 1 Packung zartbittere Schokolade ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 19.7g, Kohlenhydrate 109.1g, Eiweiß 47.9g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



4. Brühe hinzufügen

Den **Brühwürfel** mit dem Wasser aus dem Wasserkocher auflösen, die **Brühe** zum **Fleisch** und den **Bohnen** in den Topf geben und das **Chili** ca. 15Min. sanft einköcheln lassen.



2. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3-4Min. anbraten. und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Wasserkocher 300ml Wasser für den **Brühwürfel** zum Kochen bringen.



5. Reis kochen

Inzwischen den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser im Topf kocht, den **Reis** hineingeben, einmal aufkochen und dann 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. Chili ansetzen

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zum **Fleisch** in den Topf geben und ca. 1-2Min. mitbraten. Die **Bohnen** und die **Gewürzmischung** dazugeben und mit den **passierten Tomaten** ablöschen.



6. Chili fertigstellen

Die **Petersilie** unter den **Reis** mischen. Die **Schokolade** in das **Chili** rühren und schmelzen lassen, dann kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Chili** mit dem **Petersilienreis** servieren.