

Klassisches Chili con Carne mit Reis
RECIPE

Klassisches Chili con Carne mit Reis



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

40 Min

ZUTATEN

9 Stück

PORTION(EN)

4 x

Dieses Chili con Carne ergibt mit Kidneybohnen, Mais und frischem Paprika ein perfektes Abendessen für jeden!

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch
- 1 roter Paprika
- 1 grüner Paprika
- 1 EL Öl
- 300 g Faschiertes

- 100 g Kidneybohnen
- 100 g Mais aus der Dose
- 250 g Tomatenstücke aus der Dose
- Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. 1
Faschiertes nach Belieben würzen und mit 1 EL Öl in einer Pfanne für ca. 5 Minuten anbraten.
2. 2
In der Zwischenzeit Paprika und Tomaten waschen, bei beiden den Strunk entfernen und würfeln. Dann zusammen mit Bohnen und Mais in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
3. 3
Ben's Original™ Express-Reis Mexikanisch hinzugeben, gesamte Reispfanne ca. 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
4. Tipp
Statt Faschiertem können Sie auch vegetarische Schnitzel verwenden. Dann zuerst das Gemüse anbraten und anschließend die Schnitzel dazugeben.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Ballaststoffe: 9,4 g
- Energie: 577 kcal
- Energie: 2415 kJ
- Eiweiß: 40 g
- Gesättigte Fettsäuren: 13,4 g
- Kohlenhydrate: 21 g
- Davon Zucker: 5,7 g
- Fett: 36 g
- Salz: 2,6 g

KATEGORIEN:

[Tomate](#), [Hackfleisch](#), [Chili con Carne](#), [30 - 45 MIN](#), [Kalorienarm / Low Carb](#), [Laktosefrei](#), [Mexikanisch](#), [Gut vorzubereiten](#)

WEITERE REZEPTE



[Bunte mexikanische Bowl mit Nachos](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 items

[MEHR DETAILS](#)



Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 items

[MEHR DETAILS](#)



Gemüse-Hackbällchen Pfanne

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 items

[MEHR DETAILS](#)

Source URL: <https://at.bensoriginal.com/reisrezepte/klassisches-chili-con-carne-mit-reis>