

REZEPT

Chili con Carne



Zubereitungszeit: **20 Minuten**

Portionen: **1**

Nährwerte

- Fett: **17g**
- Kohlenhydrate: **104g**
- Protein: **49g**
- Kalorien: **798 kcal**

Zutaten

- Reis: 90g
- Rindertatar: 125g
- Kidney Bohnen: 70g
- Kichererbsen: 70g
- Mais: 50g
- Olivenöl zum Braten: 10g
- Passierte Tomaten: 170g
- Tomatenketchup: 15g
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano, Paprika

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen (Herd auf höchste Stufe stellen).
3. Das Rinderhackfleisch in die heiße Pfanne geben und unter regelmäßigm Rühren anbraten, bis es gleichmäßig durchgegart ist.
4. Passierte Tomaten, Ketchup, Kichererbsen und Mais hinzufügen.
5. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano nach Geschmack würzen.
6. Alles gut verrühren, dann die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und die Mischung noch einige Minuten köcheln lassen.
7. Zusammen mit dem Reis servieren.