

Mildes Chili con Carne mit Rinderhackfleisch

getoppt mit Käse auf fluffigem Basmatireis

Family 35 – 45 Minuten • 4347 kJ/1039 kcal • Tag 2 kochen

14



Simmentaler Rinderhackfleisch



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Knoblauchzehe



Balsamico-Crème



rote Paprika



stückige Tomaten



saure Sahne



Basmatireis



schwarze Bohnen



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



rote Zwiebel



Rinderbrühe



Gewürzmischung „Hello Harissa“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	4 g	6 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Balsamico-Crème 14	12 g	18 g**	24 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
saure Sahne 7	75 g**	100 g**	150 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
schwarze Bohnen	0,5**	0,7**	1
Käse-Mix 7	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 980 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	4347 kJ/1039 kcal
Fett	4,43 g	43,24 g
– davon ges. Fettsäuren	2,05 g	20,04 g
Kohlenhydrate	10,37 g	101,27 g
– davon Zucker	2,08 g	20,33 g
Eiweiß	5,27 g	51,42 g
Salz	0,407 g	3,975 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7** Milch (einschließlich Laktose) **14** Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Gemüse vorbereiten

Knoblauch und **rote Zwiebel** abziehen.

Zwiebel fein hacken.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.



Chili kochen

Schwarze Bohnen, **stückige Tomaten** und **Rinderbrühe** zugeben.

Chili 25 – 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die **Tomatenstücke** weich und das **Chili** cremig ist.



Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Chili abschmecken

Chili vom Herd nehmen und mit **Balsamico-Crème** und **Gewürzmischung „Hello Harissa“** nach Geschmack würzen.

Gut umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fleisch & Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf starker Stufe erhitzen.

Hackfleisch, **weiße Frühlingszwiebelringe**, gehackte **Zwiebel** und **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** hinzugeben und alles 1 Min. mit anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen.

Chili dazu anrichten, mit **Käse** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen. Mit einem Klecks **saure Sahne** genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.