

Mildes Chili con Carne mit Rinderhackfleisch getoppt mit Käse auf fluffigem Basmatireis

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

14



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



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“

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 großer Topf

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*, Salz*	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) Schwefeldioxide 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



Zu Beginn

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren.

Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Paprika** vierteln und entkernen.

Nach den 3 Min. die **Paprikastücke** in den Mixtopf zugeben, **15 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und **Gemüse-Mischung** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Reis kochen

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und den Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf über den **Reis** geben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Tipp: Das Öl im Mixtopf verhindert, dass der Mixtopf überkocht.

Währenddessen den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



Für das Chili

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL] **Öl*** erhitzen, **Hackfleisch** und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und ca. 5 Min. krümelig anbraten.

Stückige Tomaten, Rinderbrühe, Paprika-Zwiebel-Knoblauch-Mix, Gewürzmischung „Hello Fiesta“, Salz* und **Pfeffer*** in den Topf zugeben, verrühren und köcheln lassen.



Chili fertig kochen

Schwarze Bohnen durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser spülen, bis es klar hindurchfließt.

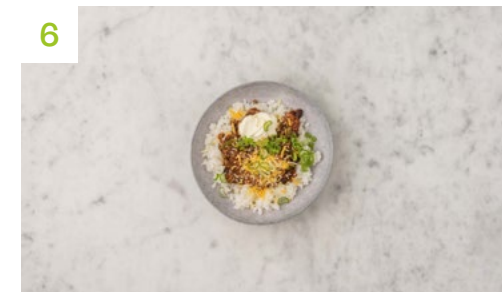
Schwarze Bohnen zum **Chili** in den Topf geben, verrühren und **Chili** 20 – 25 Min. köcheln lassen.

Währenddessen das **Frühlingszwiebelgrün** in feine Ringe schneiden und **saure Sahne** mit einem Löffel cremig rühren.



Abschmecken

Topf mit dem **Chili** vom Herd nehmen und mit **Balsamico-Crème, Gewürzmischung „Hello Harissa“, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Chili con Carne darüber verteilen, mit **Käse-Mix** bestreuen, mit einem Klecks **saure Sahne** und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und 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.