

Rezept für Chili sin carne mit Reis

VON Chrise

ZUTATEN

1 mittelgroße Zwiebel 150 gr Reis

500 gr

Hackfleisch gemischt

halben Teelöffel Oregano

halben Teelöffel Thymian

2 Lorbeerblätter

2 EL Rapsöl

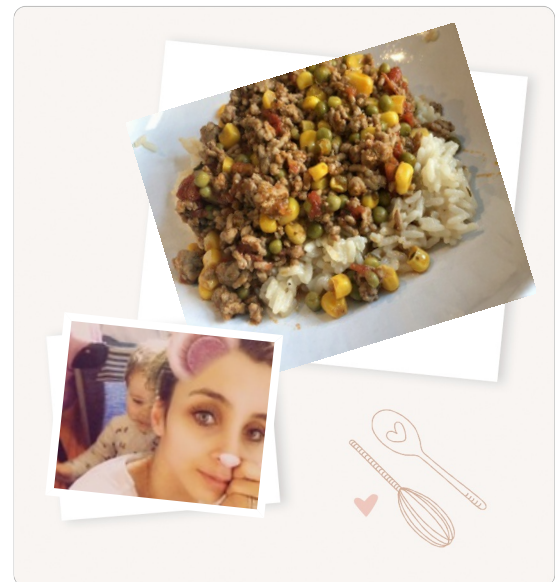
400 ml Gemüsebrühe

400 gr

gestückelte Tomaten

300 gr Mais (Dose)

200 gr Erbsen



PORTIONEN
4 Portionen

ZEIT
90 Min

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und würfeln, mit Hackfleisch, Kräutern und Lorbeerblätter an in einem großen Topf in Rapsöl scharf anbraten. Nach 5 Minuten braten die Brühe und die gestückelten Tomaten dazugeben und bei kleiner Hitze mit schräg aufgelegtem Deckel etwa 1 Stunde köcheln. Zwischendurch immer mal wieder umrühren.

Den Reis nach Packungsanweisung in etwa 2 l Wasser kochen.

Mais und Erbsen zu dem Chili zugeben, noch einmal 10 Minuten köcheln lassen.

Die Lorbeerblätter rausfischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken



Einfach an dieser gestrichelten Linie abschneiden, in der Mitte falten und in deine Rezeptbox legen.

ZUBEREITUNG



↖ Einfach an dieser gestrichelten Linie abschneiden, in der Mitte falten und in deine Rezeptebox legen.