

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.



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.

Harissa

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



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.



Abschmecken

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



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.



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!