



Würziges Chili con Carne mit Oreganoschmand und Basmatireis



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Peperoni Mix	1 St.
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Öl	1 EL
Rinderhackfleisch	600 g
Salz	
Oregano, getrocknet	10 g
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	250 ml
Basmatireis	300 g
Kidneybohnen	400 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Butter	1 EL
Schmand	100 g

Zubereitung

1. Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch mit 1 Prise Salz im heißen Öl ca. 5 Min. scharf anbraten. Hackfleisch dabei mit dem Pfannenwender gut zerdrücken, sodass es eine krümelige Konsistenz bekommt.
3. Nach Belieben ca. die Hälfte der Peperoni, Schalotten und Knoblauch zugeben und auf mittlerer Stufe ca. weitere 4–5 Min. mitbraten.
4. Die Hälfte des Oregano und Paprika zum Fleisch geben und mit stückigen Tomaten und Brühe auffüllen. Alles aufkochen, auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
5. Inzwischen in einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 10–12 Min. auf niedriger Stufe gar köcheln. Derweil Kidneybohnen im Sieb abgießen, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
6. Ca. 3 Min. vor Ende der Garzeit Kidneybohnen zum Chili con Carne geben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
7. Reis mit 1 EL Butter verfeinern und mit Salz abschmecken. Schmand in der Schüssel mit dem restlichen Oregano verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Chili con Carne auf Tellern anrichten, jeweils mit 1 Klecks Oreganoschmand garnieren und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du dein Chili con Carne etwas abwechslungsreicher gestalten willst, kannst du es zusätzlich mit 1 Prise Zimt würzen oder kurz vor dem Servieren etwas geriebene dunkle Schokolade unterrühren. Schokoladen- und Chiliaroma ergänzen sich geschmacklich hervorragend.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	808 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	26 g