



Chili con Carne

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 g Hackfleisch, gemischt
- 500 ml Wasser
- 2 Beutel MAGGI Fix für Chili con Carne
- 150 g rote Paprikaschoten
- 142 g Mais a.d. Dose
- 500 g Kidneybohnen
- etwas glatte Petersilie (gehackt)

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebelwürfel und Hackfleisch darin anbraten. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Chili con Carne einrühren, zum Kochen bringen und 5 Min. kochen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Maiskörner und Bohnen abtropfen lassen. Paprikawürfel mit Maiskörnern und Bohnen zum Hackfleisch geben und heiß werden lassen. Zum Chili con Carne passt Fladenbrot oder Reis. Nach Belieben mit Petersilie ganieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	494 kcal
Fett	29 g
Protein	30 g

🕒 32 Minuten

⊕ 4 Portionen