



MAGGI Herzensküche pikantes Chili

Zutaten

- 50 g Zwiebel
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 Beutel MAGGI Herzensküche Würzpaste für pikantes Chili
- 100 ml Wasser
- 200 g Tomaten, passiert
- 255 g Kidneybohnen
- 140 g Mais aus der Dose

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Rinderhackfleisch braun anbraten, Zwiebeln zugeben und mitbraten.
2. MAGGI Herzensküche Würzpaste für pikantes Chili untermischen und kurz weiterbraten. Wasser und passierte Tomaten zugeben und 2 Min. aufkochen.
3. Kidneybohnen abspülen, gut abtropfen lassen und dazugeben. Mais abtropfen und dazugeben. Alles ca. 8 Min. bis zur gewünschten Sämigkeit kochen. Dazu schmeckt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	32 g
Energie	440 kcal
Fett	20 g
Protein	32 g

🕒 20 Minuten

⊕ 2 Portionen