



Chili con Pavo mit Reis

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
2 TL Paprikagewürz (edelsüß)
1 TL Chiliflocken
800 g gehackte Tomaten
200 g passierte Tomaten
1 Dose Kidneybohnen (255 g)
1 Dose Mais (285 g)
Petersilie
250 g Reis
1 Chilischote



Nährwerte:

Pro Portion ca. 522 kcal, 17 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Chili con Pavo mit Reis

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl glasig anbraten.



2. Putenhackfleisch für circa 7 bis 8 Minuten mitbraten.



3. Paprikagewürz und Chiliflocken dazugeben.





Chili con Pavo mit Reis

4. Danach auch die gehackten und passierten Tomaten dazugeben und für circa 10 Minuten köcheln lassen.



5. Mit Kidneybohnen, Mais und gehackter Petersilie für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Den Reis nach Packungsangabe kochen.



6. Chili con Pavo mit dem Reis anrichten, mit Chiliringen toppen und genießen!



Chili con Pavo mit Reis



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de