

Rezept

Chili con Reis

Ein Rezept von Chili con Reis, am 18.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1-2 kleine Chilischoten	1 Dose Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)
2 EL Olivenöl	200 g Langkornreis
2 EL Zucker	2-3 EL Rotweinessig
1 EL Tomatenmark	1 Dose pürierte Tomaten (400 g)
250 ml Gemüsebrühe	100 g Tortillachips
Salz	Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer	3 Stängel Petersilie (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und klein hacken. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin 1-2 Min. andünsten. Den Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen, dann mit Essig ablöschen. Das Tomatenmark unterrühren. Brühe und Tomaten dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen.
3. Den Backofen auf 150° vorheizen. Die Kidneybohnen unter den Eintopf mischen. Tortillachips auf ein Backblech geben und im Ofen (Mitte, Umluft 130°) in 3-4 Min. erwärmen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Nach Belieben die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Den Eintopf mit Petersilie bestreuen und mit den warmen Tortillachips servieren.