



Chili con Carne mit Paprika und Mais

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 400 g gemischtes Faschiertes
- 750 g Trinkwasser
- 150 g Paprika
- 142 g Mais aus der Dose, abgetropft
- 500 g Kidneybohnen aus der Dose, nicht abgetropft
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 Beutel Maggi Fix für Chili con Carne

Zubereitung

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

Nährwerte

Kohlenhydrate	21,42 g
Energie	341,76 kcal
Fett	19,03 g
Eiweiß	20,73 g

32 Minuten

6 Portionen