



Zutaten

- 250 g Rindsfaschiertes
- 375 g Trinkwasser
- 250 g Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
- 52 g Maggi Fix für Chili con Carne
- 150 g Zuckermais Konserve abgetropft
- 10 g Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. In einer Pfanne 1 EL Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Faschiertes zugeben und darin anbraten. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Chili con Carne einrühren und kurz aufkochen lassen.
2. Die abgetropften Bohnen und den abgetropften Mais hinzufügen und halb zugedeckt bei geringer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Nährwerte

Kohlenhydrate	28,95 g
Energie	384,46 kcal
Fett	16,84 g
Eiweiß	28,55 g

- ⌚ 22 Minuten
- ⊕ 3 Portionen