

Schnelles Chili con Pute ★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Reis
- Salz
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- ½ Dose Mais
- ½ Dose Kidneybohnen
- 200 g Putengeschnetzeltes
- 1 EL Rapsöl
- ½ EL Tomatenmark
- 200 g gehackte Tomaten
- Pfeffer
- Paprikapulver rosenscharf
- Kreuzkümmel

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten.

Paprika waschen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen.

Putengeschnetzeltes waschen und trocken tupfen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und das Fleisch anbraten. Paprika und Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten, dann mit den gehackten Tomaten [ablöschen](#). Kidneybohnen und Mais zufügen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken. Mit dem Reis servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. 444 kcal, 18 g Eiweiß, 9 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

