

Rezept: CHILI SIN CARNE

Rezept:

1,25kg	Olivenöl
1	Rote Zwiebel
2	Mittelgroße Möhren
1	Rote Paprikaschote
3	Knoblauchzehen
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver, Chilipulver, Getrockneter Oregano, Meersalz
3 Prisen	Frisch gemahlener Pfeffer
2	Lorbeerblätter
1 große Dose	Tomatenstücke im eigenen Saft
300 ml	Gemüsebrühe
1 Dose	Kidneybohnen
1 Dose	Schwarze Bohnen
1 Dose	Tigerbohnen oder weiße Bohnen



Zubereitung:

1. Zuerst Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Paprika in kleine Stücke schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln und das Tomatenmark anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
3. Nun die Zutaten mit der Gemüsebrühe und den Dosentomaten ablöschen.
4. Die Gewürze hinzufügen und das ganze weitere 20 min. köcheln lassen.
5. Die Toppings entscheiden dann, wie du dein Chili sin Carne abschmecken willst. Schmand oder Creme Fraiche mildern die Schärfe der Chili etwas ab. Eine Avocado wäre die vegane alternative.
6. Wenn du eine Sättigungsbeilage brauchst, kannst du einfach knusprige Taco-Chips über dein Chili Sin Carne streuen oder auch einfach Reis oder Brot dazu servieren.

Viel Spaß beim Nachmachen
Wünscht das Digital Mall Team

