

CHILI SIN CARNE

ZUTATEN

- Zwiebel (1 Stück)
- Paprika (2-3 Stück)
- Kartoffeln (optional)
- Sonnenblumenhack oder Sojagranulat (2-3 Tassen)
- Tomatensauce (1 Flasche bzw. 690 - 800g)
- Mais (1 Dose)
- Kidney- Käfer- oder Wachtelbohnen (1 Dose)
- Mexikanische Gewürzmischung*
- Paprikapulver
- Sauerrahm und Cheddar (optional)
- Tortilla-Chips (optional)

*Findest du in jedem Billa oder Spar, unsere Empfehlung kannst du online bestellen:
Burgl's Bio Mexiko Chili (www.burgls.at)

1

Sonnenblumenhack mit warmem Wasser (kann aus der Leitung sein) übergießen und kurz stehen lassen.

2

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Paprika klein hacken und in einem großen Topf leicht anrösten.

3

Sonnenblumenhack hinzugeben und 2-3 Minuten mitbraten.

4

Tomatensauce und nach Geschmack Gewürzmischung und Paprikapulver hinzugeben und köcheln lassen. Wenn du etwas mehr Zeit hast, kannst du jetzt auch noch klein geschnittene Kartoffeln dazugeben.

5

Wie bei jedem Chili gilt, länger köcheln intensiviert den Geschmack. Falls du Kartoffeln dazugegeben hast, musst du warten, bis diese gar sind.

SERVIEREN

Wenn dich der Hunger überkommt, dann schöpf dir dein Chili in eine Schüssel und gib, wenn es nicht vegan sein soll, einen Klecks Sauerrahm drauf und etwas geriebenen Cheddar drüber. Wenn du es gerne knusprig magst, dann ist es jetzt Zeit, die Packung Tortilla-Chips zu öffnen und gemeinsam mit dem Chili zu genießen.

LASS ES DIR SCHMECKEN!