



Rezept

Chili sin Carne

One-Pot aus dem
Vorratsschrank!



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

Chili sin Carne – der Hülsenfrüchte-Sattmacher

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Dose Linsen (ca. 600 g*)
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 260 g*)
- 1 Dose Mais (ca. 260 g*)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 700 ml passierte Tomaten
- 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 Prise Zucker
- optional: 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 Msp. Chilliflocken, 1 Becher H-Schmand (200 g), getrocknete Petersilie

Zubereitung:

1. Linsen und Kidneybohnen in einem Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mais ebenfalls abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in einem hohen Topf in 2 EL Öl andünsten. Linsen, Kidneybohnen und Mais hinzugeben.
3. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen.
4. Gewürze unterrühren und aufkochen lassen.
5. Portionen optional mit je 1 EL Schmand und getrockneter Petersilie servieren und genießen.

*Abtropfgewicht



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

Bei Stromausfall können die Zutaten auch ohne Erhitzen verrührt und das Chili kalt verzehrt werden. Öl und ggf. rohe Zwiebel sowie Knoblauch weglassen.