

Chili sin Carne (4 Portionen)

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
450 g weiße, dicke Bohnen(Dose)
250 g Kidneybohnen (Dose)
300 g festkochende Kartoffeln
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
3 TL Gemüsebrühe
300 g passierte Tomaten
1-2 TL getrockneten Majoran
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

So geht's:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und in feine Wprfel schneiden. Beide Bohnensorten in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einem mittelgroßen Topf das Öl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Zwiebel-, Knoblauch- und Kartoffelwürfel kurz darin anbraten.
4. Das Tomatenmark unterrühren und 700 ml Wasser angießen. Brühe und Tomaten dazugeben, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Bohnen und Majoran hinzufügen und bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen.
6. Das Chili sin Carne mit Salz und je 1 Prise Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Anschließend auf Schälchen verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Tipp:

Du kannst daraus auch ein Chili con Carne machen, indem ihr 500 g gemischtes Hackfleisch mit Zwiebeln und Knoblauch anbratet. Dann gibst du nur die Bohnen dazu und verzichtest auf die Kartoffeln. Je nachdem, ob du scharfes Essen magst, kannst du das Chili mit scharfem Paprikapulver oder Chilipulver würzen.

Viel Spaß beim Nachmachen!