



## Vielfalt schmecken + entdecken

Tag der  
Schulverpflegung

## Chili sin Carne

vegetarisch | 100 Personen

### ZUTATEN

#### Hülsenfrüchte und Gemüse:

- 3,5-4 kg rote Bohnen, abgetropft
- 4-5 kg Mais, abgetropft
- 1-3 kg Zwiebeln, fein gewürfelt  
(je nach Intensität)
- 2 kg rote Spitzpaprika, gewürfelt
- 2 kg Karotten, gewürfelt
- 1-2 Stk Knollen Knoblauch, fein gehackt
- Öl zum Anbraten

#### Tomatenbasis:

- 300-400 g Tomatenmark
- 3 kg Tomaten, passiert
- 2,5 kg gehackte Tomaten, aus der Dose
- Optional:
- 1-2 Liter Gemüsebrühe  
(je nach gewünschter Konsistenz)

#### Gewürze:

- 6-8 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2-3 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1-2 EL Chilipulver oder -flocken  
(Schärfe an Zielgruppe anpassen)
- 2 EL Oregano, getrocknet  
(alternativ: frische Petersilie)
- Salz & Pfeffer

Optional:

- 1-2 Stk Zimtstange
- 2-3 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

#### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Paprika waschen, entkernen und klein schneiden.
- Knoblauch fein hacken.
- Zwiebeln in einem großen Kessel mit etwas Öl glasig dünsten. Den Knoblauch kurz mitschwitzen.
- Tomatenmark zugeben und leicht anrösten, bis es aromatisch duftet.
- Gewürze einrühren und kurz mitrösten.
- Paprika und Karotten zugeben und mit den passierten & gehackten Tomaten (sowie optional Gemüsebrühe) auffüllen.
- Die Bohnen und den Mais unterheben.
- Optional eine Zimtstange einlegen.
- Alles 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und regelmäßig umrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Die Zimtstange vor dem Servieren entfernen.

#### Beilage:

- Auf Wunsch der Schüler:innen das Chili mit (Bio-)Basmatireis servieren.

#### **TIPPS**

- Das Chili eignet sich gut zur Vorproduktion und gewinnt am Folgetag an Geschmack.
- Die Konsistenz kann durch Brühe, Wasser oder längeres Einkochen angepasst werden.
- Die Schärfe sollte im Schulkontext moderat gehalten werden.