



Vielfalt schmecken + entdecken

Tag der
Schulverpflegung

Chili sin Carne

vegetarisch | 4 Personen

ZUTATEN

Hülsenfrüchte und Gemüse:

1 kleine Dose	rote Bohnen, abgetropft
1 kleine Dose	Mais, abgetropft
1 Stk.	kleine Zwiebel, fein gewürfelt
0,5 Stk.	rote Spitzpaprika, gewürfelt
1 Stk.	kleine Karotte, gewürfelt
1 Stk.	kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
Öl zum Anbraten	

Tomatenbasis:

1 EL	Tomatenmark
120 g	Tomaten, passiert
100 g	gehackte Tomaten, aus der Dose

Optional:

40-80 ml	Gemüsebrühe (je nach gewünschter Konsistenz)
----------	--

Gewürze:

1 TL	Paprikapulver, edelsüß
0,5 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Chilipulver oder -flocken
0,5 TL	Oregano, getrocknet
	(alternativ: frische Petersilie)
	Salz & Pfeffer

Optional:

1 Prise	Zimt, gemahlen
---------	----------------

ZUBEREITUNG

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Paprika waschen, entkernen und klein schneiden.
- Knoblauch fein hacken.
- Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten.
- 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.
- Alles ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und regelmäßig umrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage:

- Das Gericht mit Reis servieren.