

Chili con y sin Carne

Zutaten für 8 Personen:

- 6 Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 3 Zwiebeln
- 1 Dose Mais
- 3 grüne Paprika
- 3 gelbe Paprika
- Salz
- Pfeffer, weiß
- 1 TL ChilisaUCE (Habanero)
- Chilipulver (Chipotle)
- 1 TL Pflanzenöl
- 1,5 TL Senf
- 500 g Rinderhack (oder 200 g Beluga-Linsen)
- 3 TL Ketchup
- 500 g passierte Tomaten
- 175 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 1 TL Rosenpaprika
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Curry

Zubereitung:

1. Tomaten, Zwiebeln und Paprika putzen und würfeln. Knoblauch pellen und pressen.
2. Einen Topf erhitzen und Öl zufügen. Das Rinderhack 5 Minuten anbraten und die Zwiebeln untermengen und kurz mitbraten.
3. Nun Mais und Paprika mit in den Topf geben. Alles mit Rosenpaprika würzen. Tomaten, Bohnen, ChilisaUCE und Knoblauch zufügen und 5 Minuten kochen.
4. Gemüsebrühe und passierte Tomaten angießen. Alles mit Salz, weißem Pfeffer, Chilipulver, Senf, Curry, Ketchup, einer Prise Rosenpaprika und Pfeffer würzen.

Für das Chili sin Carne:

Die Beluga-Linsen waschen, bis das Wasser klar ist und 20 Min. kochen. Dann mit Punkt 1 weitermachen.

Bei Punkt 2 nur die Zwiebeln in Öl anbraten und mit Punkt 3 und 4 im Rezept weitermachen.

Die gekochten Beluga-Linsen ganz zum Schluss in das Chili geben.

Tipps:

Das Chili schmeckt mit Reis, Brot oder auch mit einer Kartoffelhaube und Käse überbacken.

Wer gerne einen rauchigen Geschmack in seinem Chili hat, kann dem Ganzen noch ca. 1/2 bis 1 TL Flüssigrauch zufügen und als Chilipulver das rauchige Chipotle-Pulver verwenden.