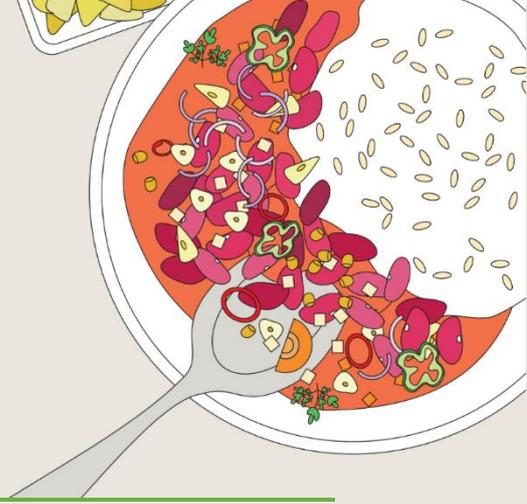


Chili sin Carne mit Reis und Nachos

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 15-20 Minuten



Menge	Zutaten	Zubereitung
Chili sin Carne		
2 EL	Tomatenpüree	Zwiebeln, Knoblauch und Chili fein hacken. Karotten, Sellerie, Tomaten und Gemüsepaprika in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili beigen und andünsten. Karotten, Sellerie, Gemüsepaprika und Tomatenpüree begeben und kurz mitdünsten. Tomaten begeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bohnen und Mais in ein Sieb abgiessen, abspülen und abtropfen. Zum Chili geben und alles auf kleiner Stufe ca. 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
3 EL	Olivenöl	
1 Zehe	Knoblauch	
35 g	Petersilienblatt	
180 g	Karotten	
180 g	Kidney-Bohnen	
1 EL	Gemüsebrühe	
1 Stück	Gemüsepaprika	
70 g	Sellerie	
1 St	Tomate	
1 St	Chili rot getrocknet	
1 St	Zwiebel (klein)	
70 g	Zuckermais	
Trockenreis		
1 TL	Margarine	Reis in Salzwasser kochen. Margarine zum Verfeinern begeben.
1 g	Salz	
260 g	Reis roh	
Nachos		
120 g	Tortillachips, Nachos	Als Beilage dazugeben.

Fun fact:

Reis kann durch Blumenkohlraspeln ersetzt werden. Das reduziert die Umweltbelastung und erhöht den Gemüseanteil im Menü.