



## Chili sin Carne/Chili con Carne

*Zutaten für 10 Personen*

**Chili con Carne:**

5 Zwiebeln / 600g Zwiebeln TK gewürfelt  
4 Knoblauchzehen  
750g Kidneybohnen (Abtropfgew.)  
400g Mais  
1kg Gehacktes halb/halb  
3 El. Tomatenmark  
1200g fein gehackte Tomaten  
Gemüsebrühe für ca. 2 Liter

**Chili sin Carne**

4 Zwiebeln / 400g Zwiebeln TK gewürfelt  
4 Knoblauchzehen  
750g Kidneybohnen (Abtropfgew.)  
400g Mais  
ca. 3 El. Tomatenmark  
1kg fein gehackte Tomaten  
Gemüsebrühe für ca. 2 Liter  
400g Sojagranulat

Öl zum anbraten  
ein Bund Petersilie

zum würzen:

Salz, Pfeffer, Paprika Edelsüss, Paprika scharf, Zucker und zum nachschärfen einzelner Personen Tabascosauce.



Als erstes die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch fein hacken

Die Bohnen in ein Sieb abgießen und gut abspülen, anschließend den Mais dazugeben und auch abtropfen lassen. Petersilie waschen, zupfen und fein hacken.

### Chili sin Carne

Das Sojagranulat in der heißer Gemüsebrühe einweichen, danach durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Achtung, die Brühe nicht wegschütten, kann zum Aufgießen des Chili weiter verwendet werden. Anschließend in einer heißen Pfanne mit Öl und den Zwiebelwürfeln und anbraten, das Paprikapulver, das Chiligewürz, Knoblauch und Tomatenmark kurz mit anbraten, mit der Brühe ablöschen und die Tomaten, die Kidneybohnen und den Mais dazu geben.

Ca. 25 min. köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, die Petersilie dazu geben und noch mal kurz aufkochen lassen

Fertig :-)

### Chilli con Carne

In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln anschwitzen, das Gehacktes dazu geben und gut anbraten den Knoblauch und das Tomatenmark und einen Teil der Gewürze dazu geben, kurz mit anbraten und dann mit der Brühe und den Tomaten ablöschen.

Die Bohnen und den Mais dazu geben und ca. 20 min. köcheln lassen.

Mit Salz Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, die Petersilie dazu geben und noch mal kurz aufkochen lassen.

Fertig :-)

*Guten Appetit*