

Blitz Chili sin carne

Pro Person:

170g gekochte (Chili)Bohnen/ Linsen aus der Dose nach Wahl

1/2 Zwiebel

1 EL Olivenöl zum Andünsten

50g gehackte Tomaten (alternativ 50ml passierte Tomaten)

100ml passierte Tomaten

1/4 Dose Mais abgetropft (ca. 70-100g)

Chilipulver

Kräuter z.B. Oregano

Pfeffer und Salz

Optional: 1/2 Knoblauchzehe klein geschnitten

Zubereitung:

1. Herd auf kleine Stufe stellen. In einem Topf im Olivenöl die Zwiebel glasig dünsten.
2. Restliche Zutaten hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Kräutern abschmecken.

Tipp:

Dieses Essen kann man super schnell auch für große Gruppen kochen. Dann stelle ich persönlich aber eher das Chilipulver auf den Tisch anstatt es ins Essen zu geben, damit man es sich so würzen kann, wie man es gerne mag.

