

Steirisches Käferbohnen-Chili



Sei amol a' miásig!

ZUBEREITUNG

35 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 3 EL Rapsöl
- 3 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 300 g gemischtes (Bio-) Faschiertes
- 500 g gekochte Käferbohnen (ca. 160 g wenn Sie getrocknete selbst kochen)
- 250 g Gemüsemais
- 750 g Paradeiswürfel (selbst eingekocht oder aus der Dose)
- 3 EL Tomatenmark
- jodiertes Salz
- Chili

Zubereitung

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einem Topf die Zwiebel im Rapsöl goldgelb anrösten.
- 2 Faschiertes dazugeben und weiter rösten. Tomatenmark und Knoblauch unterrühren und kurz weiterrösten. Danach die Paradeiswürfel, Mais und Käferbohnen hineingeben.
- 3 Mit Salz und Chili würzen und für mindestens 20 Minuten auf niedriger Temperatur weiter köcheln lassen.

Tipp

Das Steirische Chili schmeckt auch vegetarisch super:
Einfach das Faschierte mit 100 g Sojagranulat
(laut Verpackung zubereiten) ersetzen!