

Nahrhafter Klassiker aus den Vorratsdosen

Chili con carne mit Pizzateig-Brot

Für 2 Portionen.

Zutaten:

- 150 g Hackfleisch
- Vegetarisch:
 - 150 g Quorn
- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
- ½-1 Chilischote
- 1-2 Karotten
- Ca. 100g Knollensellerie
- 2 EL Tomatenpüree
- 100 g rote Kidney-Bohnen
- 100 g festkochende Kartoffeln oder andere Bohnen (z.B. Borlotti)
- 1 kleine Dose Mais
- Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprika, Cayennepfeffer
- 100-150 g Pizzateig (oder alternativ 2 Scheiben Brot)



Sommervariante: mit Zucchini und Peperoni

Zubereitung:

1. Pizzateig auswallen und mit wenig grobkörnigem Salz und getrocknetem Oregano, Thymian und oder Rosmarin bestreuen. Im Backofen ca. 10-15 Minuten blind backen.
2. Das Gemüse (Karotten, Sellerie und Kartoffeln) waschen, schälen und in ca. 1-2 cm grosse Stückchen schneiden.
3. Zwiebeln fein schneiden und Knoblauchzehe fein hacken oder pressen. Chilischote in feine Ringe schneiden. Das Hackfleisch in einer Bratpfanne anbraten und bereits nach einer knappen 1 Minute die Zwiebel, den Knoblauch und die Chilischote dazugeben.
4. Nun mit dem Tomatenpüree und den geschnittenen Karotten- und Selleriestückchen und ein wenig Wasser köcheln lassen. Nach ca. 15 Minuten den Mais und die verschiedenen Bohnen (falls aus der Dose vor Gebrauch in einem Sieb gut abtropfen) dazugeben.
5. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver und anderen Kräutern würzen und abschmecken.
6. Für den unverfälschten Geschmack sollte das Chili nun mind 30 Minuten bis zu 2 h unter gelegentlichem Rühren geschmort werden.

Tipp:

Dies ist ein Gericht, welches im Kühlschrank gut 2 Tage haltbar ist und auch aufgewärmt wunderbar schmeckt. Es lohnt sich also auch eine grössere Menge für Resten zu kochen!

Basel - bleibt - gesund

Sabine Hercher, dipl. Ernährungsberaterin
Güterstrasse 141, 4053 Basel
s.hercher@gsuenderbasel.ch
061 551 01 27

