

Chili con Carne (mit Reis) von Kyovee

Mengen für 10 Personen

Tags: Fleischgericht, Für Zeltlager, Laktosefrei, Einfach

Gewürze: Paprika, Salz, Chillipulver, Pfeffer, Cayenne Pfeffer

800 g Langkornreis	Mit der 1,5-fachen Menge gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, 2 min sprudelnd kochen lassen, danach abgedeckt 15 min ziehen lassen
2.0 cl Öl	in Pfanne erhitzen
800 g Tofu	auf grosser Stufe anbraten
200 g Zwiebeln	schneiden, beifügen und auf kleiner Stufe dünsten (1 Zwiebel ~ 80g)
2.5 Stück Knoblauchzehen	schneiden, beifügen und auf kleiner Stufe dünsten
300 g Paprika	schneiden, beifügen und auf kleiner Stufe dünsten (1 Paprika ~ 155g)
800 g gehackte Tomaten	zugeben, mischen
300 g Mais	zugeben, mischen
410 g rote Bohnen	zugeben, mischen
0.00 dl Bouillon (flüssig)	bei zuwenig Flüssigkeit hinzugeben
0.00 g Salz	mit Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver und Cayennepfeffer würzen. Auf kleiner Stufe zugedeckt schmoren: Kochzeit 15 bis 20 Minuten