

Chili sin carne (Vegi) von Wiff

Mengen für 5 Personen

Tags: enthält Pilze, Für Zeltlager, Einfach, Vegetarisch

Gewürze: Chillipulver, Cayenne Pfeffer

1.0 cl Öl	in Pfanne erhitzen
1.5 Stück Zwiebeln	
1.5 Stück Knoblauchzehen	schneiden, beifügen und auf kleiner Stufe dünsten
200 g Lauch	klein schneiden
0.5 Stück Pepperoni	klein schneiden
1.0 Stück Rüebli	klein schneiden Soald die Zwiebeln glasig sind alles begeben
500 g gehackte Tomaten	
25 g Tomatenpuree	
50 g Mais	
188 g rote Bohnen	
188 g weisse Bohnen	zugeben, mischen, bei zuwenig Flüssigkeit Wasser mit Bouillon hinzugeben
4.0 g Salz	
5.0 ml Tabasco	Begeben, Schärfe selbst bestimmen
4.0 g Pfeffer	mit "viel" Chilipulver, Salz und Cayennepfeffer würzen. auf kleiner Stufe zugedeckt schmoren wenn nötig Wasser hinzugeben Kochzeit 15 bis 20 Minuten