

Rezept für

## Chili sin Carne

Zubereitungszeit **40 Minuten**

Zutaten für **4 Personen**

- 2 - 3 Chilischoten
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 EL Paprikapulver rosenscharf
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Msp. Cayennepfeffer oder Chilipulver (optional)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht je Dose: ca. 265 g)
- 1 Dose schwarze Bohnen (Abtropfgewicht je Dose: ca. 250 g)
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht je Dose: ca. 285 g)
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer



### Zubereitung

1. Chilischoten und Paprika waschen, Knoblauch und Zwiebel abziehen. Chilischoten und Knoblauch fein hacken, Paprika und Zwiebel würfeln.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Tomatenmark, Oregano, Paprikapulver, Kreuzkümmel und für extra Schärfe Cayennepfeffer oder Chilipulver zugeben und einige Minuten im Öl rösten. Chilischoten, Knoblauch, Paprika- und Zwiebelwürfel zugeben und ca. **5 Min.** mit dünsten.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Tomatenmark, Oregano, Paprikapulver, Kreuzkümmel und für extra Schärfe Cayennepfeffer oder Chilipulver zugeben und einige Minuten im Öl rösten. Chilischoten, Knoblauch, Paprika- und Zwiebelwürfel zugeben und ca. **5 Min.** mit dünsten.