

Lagerkochbuch.ch



Chili senza Carne von Marijke Lysser

Mengen für 10 Personen

* 3 g Knoblauchzehen

100 g Zwiebel Die Zwiebeln und den Knoblauch in Fettstof andünsten.

500 g Tofu Tofu in kleine Würfel schneiden und beigegeben. Gut anbraten und würzen.

1.0 kg gehackte Tomaten Pelati aus der Dose beigegeben und mit wenig Wasser auffüllen.

400 g rote Bohnen

150 g Mais

200 g Paprika

250 g Tomaten

450 g Kartoffeln Bohnen, Mais, Peperoni, Tomaten und die vorgekochten Kartoffeln nach und nach beigegeben. Eventuell mit Bouillon auffüllen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

800 g Brot

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g