



# Chili sin carne

von Johanna H.

Mengen für 10 Personen

## Gemüse & Hülsenfrüchte

Zwiebeln: 500g (ca. 5 mittelgroße)

Knoblauch: 25g (ca. 2–3 Zehen)

Zucchini: 750g (ca. 2–3 Stück)

Tomaten: 500g (ca. 2–3 große)

Kidneybohnen (Dose 400g): 5 Dosen abgetropft ca. 1,25kg

Mais (Dose 300g): 2–3 Dosen abgetropft ca. 600g

Kichererbsen (Dose 400g): 2–3 Dosen abgetropft ca. 625g

Braune Linsen (Dose 400g): 2–3 Dosen abgetropft ca. 600g

Rote Linsen (getrocknet): 250g

## Tomaten & Flüssigkeit

Passierte Tomaten: 1,25L

Kidneybohnen-Flüssigkeit: 2–3 Dosen (~1,25L)

Optional: Wasser oder Gemüsebrühe 0,25–0,5L

## Gewürze & Extras

Tomatenmark: 2,5–5EL (~75g)

Paprikapulver: 2–2,5EL (~20g)

Geräuchertes Paprikapulver: 1–1,5EL (~10g)

Curry: 1–1,5EL (~10g)

Kurkuma: 0,5–1EL (~5g)

Salz: 1,5–2TL (~15g)

Pfeffer: 1TL (~5g)

Sojasauce: 2–5 Spritzer (~15ml)

Fett

Butter oder Öl: 50–75g

---

#### Zubereitung

1. Zwiebeln + Knoblauch klein schneiden.
2. Öl/Butter in einem großen Topf erhitzen.
3. Zwiebeln glasig anbraten, Knoblauch kurz mitbraten.
4. Gewürze kurz anschwitzen.
5. Tomatenmark 1–2Minuten anrösten.
6. Zucchini + Tomaten kurz mitbraten.
7. Abgetropfte Hülsenfrüchte + rote Linsen dazugeben.
8. Passierte Tomaten + Bohnenflüssigkeit einrühren, ggf. Wasser/Brühe nachgießen.
9. 25–30Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

10. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce abschmecken.

11. Vor dem Servieren Zitronensaft unterrühren.

Portion: 2 Teller pro Person sehr sättigend für 10 Leute.