



Chilli Con Vegi mit Polenta

von Nik Harb

Mengen für 10 Personen

600 g rote Bohnen

900 g gehackte Tomaten

300 g Mais

90 g Zwiebel

2.0 Stück Knoblauchzehen

50 g Tomatenpuree

5 dl Bouillon (flüssig)

700 g Maisgries fein

100 g Reibkäse

Zwiebeln hacken, Knoblauch pressen und mit Öl anbraten

Hackfleisch beigegeben und mit Mehl bestäuben

Tomaten, Tomatenpüre, Mais und Bohnen beigegeben

bei zuwenig Flüssigkeit mit Bouillon strecken

Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Cayennepfeffer würzen

Auf kleiner Stufe garen

Polenta gemäss Packung kochen

Vom Herd nehmen und mit Butter verfeinern

Nach Belieben mit Gewürzen abschmecken