

Lagerkochbuch.ch



Chilli sin Carne (Green Topf)

von Till Böhringer

Mengen für 10 Personen

Chilli sin Carne das nicht einfach nur Chili con Carne ohne Fleisch ist.

Quelle: Green Topf (3. Auflage)

Tags: Für Zeltlager, Vegetarisch

Gewürze: Paprika, Pfeffer, Salz, Chilliypulver

Ausrüstung: Rüstmesser, Raffel

150 g weisse Bohnen	Bei getrockneten Bohnen, diese über Nacht einlegen und anschliessend vorkochen.
250 g rote Bohnen	Kidneybohnen Bei getrockneten Bohnen, diese über Nacht einlegen und anschliessend vorkochen.
3.0 Stück Zwiebeln	fein hacken
3.0 Stück Knoblauchzehen	fein hacken oder pressen
4.0 Stück Pepperoni	am besten rot (eine gelbe wird aber auch akzeptiert) entkernen und fein würfeln
1.0 dl Öl	
50 g Tomatenpuree	
200 g Soja Granulat (wie Hack)	Hackfleischersatz
30 g Paprika	
4 cl Apfelessig	es geht auch anderer Essig
2.0 Liter Bouillon (flüssig)	erstmal dreiviertel dazugeben, nachschütten kann man immer
3.0 Stück Rüebli	feine Streifen raffeln
300 g Kartoffeln festkochend	feine Streifen raffeln
150 g Essiggurken	Streifen schneiden
30 g Koriander	hacken
200 g Mais	
100 g Crème fraiche	
30 g Chilischoten	optional, wenn es etwas schärfen soll

Bei getrockneten Hülsenfrüchten: Hülsenfrüchte separat über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Hülsenfrüchte morgens abgiessen, in frischem Wasser ohne Salz separat 40-50 Minuten weichkochen. Abgiessen, abtropfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Peperoni halbieren, entkernen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Peperoni zugeben, auf mittlerer Stufe fünf Minuten anbraten, gelegentlich umrühren. Tomatenpüree, Sojagehacktes und Paprika zugeben, zwei Minuten mitbraten. Weizenschrot, Essig und Bouillon zugeben, aufkochen.

Karotte und Kartoffel schälen, in feine Streifen raffeln, unterrühren, 15 Minuten weichkochen. Essiggurken in feine

Streifen schneiden, Koriander fein hacken.

Wenn das Gemüse weich ist, gekochte Bohnen (oder Bohnen aus der Dose), Mais und Saucencreme unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals aufkochen. Mit Essiggurken und Koriander garnieren.