Chili sin Carne

Ein leckeres Abendessen, das ordentlich einheizt

Zubereitung

1. Sonnenblumenhack mit etwas Wasser benetzen und kurz ziehen lassen.Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Karotten ebenfalls schälen und würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. NATURATA Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Sonnenblumenhack darin scharf anbraten.Die Hitze etwas reduzieren und Knoblauch, Zwiebeln, Karotten und Chiliwürfel hinzufügen und kurz mit anbraten.
3. NATURATA Tomatenmark ebenfalls in die Pfanne geben, unterrühren und das Ganze mit NATURATA Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend kurz aufkochen lassen und die NATURATA passierten Tomaten, Kidney Bohnen und Mais hinzufügen.
4. Das Chili mit Paprikapulver, NATURATA Rübenzucker, NATURATA Atlantik Meersalz und Pfeffer würzen und auf niedriger Stufe für ca. 30 Minuten köcheln lassen.
5. Tipp: Dazu passt mit Chiliflocken und Sesam gewürzter Reis oder Fladenbrot.

Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (4)

Naturata Zutaten

3 EL	Bratöl, Sonnenblume 'high oleic', desodoriert
2 EL	Tomatenmark, einfach konzentriert
400 ml	Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
400 g	Passierte Tomaten
2 TL	Rübenzucker
25 g	Zartbitter Schokolade
	Atlantik Meersalz, fein

Weitere Zutaten

120 g Sonnenblumenhack
2 Stück Knoblauchzehen
2 Stück Karotten
1 Stück Chilischote
1 Dose Kidney Bohnen (255 g)
1 Dose Mais (275 g)
2 TL Paprikapulver, edelsüß
Pfeffer