

CHILI SIN CARNE THE GREEN MOUNTAIN

FLEISCHIMITATE VEGAN

10 Portionen

ZUTATEN

- Rapsöl, 35 ml
- Zwiebeln gehackt, 3 mm, 350 g
- Knoblauch gehackt, 14 g
- Koriander gemahlen, 2 g
- Paprika edelsüss, 17 g
- Kreuzkümmel gemahlen, 5 g
- Cayenne-Pfeffer, eine Prise
- Chilies geschrotet, 2 g
- Zimt gemahlen, 3 g
- THE GREEN MOUNTAIN Plant-Based Gehacktes, TK, 770 g
- Gemüsepaprika/Peperoni rot, 5 x 5 mm, 280 g
- Tomatenmark 2-fach konzentriert, 17 g
- Tomaten geschält, gewürfelt (Pelati), 560 g
- Wasser ab Leitung, 1.7 l
- Speisesalz, 10 g
- HILCONA Rote Bohnen, 490 g
- Maiskörner TK, 420 g
- Bratensauce-Pulver Vegan, 80 g

ZUBEREITUNG

1. In einem Kippkochkessel oder passenden Kochtopf oder ähnlich das Öl erhitzen und Zwiebelwürfel anschwitzen.
2. Knoblauch und die Gewürze mitschwitzen.
3. Aufgetautes TGM Hack mitschwitzen.
4. Paprikawürfel mitschwitzen.
5. Tomatisieren mit das Tomatenmark und mitschwitzen.
6. Auffüllen mit den Pelati und dem Wasser und 30 Minuten köcheln lassen.
7. Salz, Bohnen und Mais zugeben.
8. Sauce mit dem Bratensaucenpulver abbinden und noch mal ca. 10 Minuten köcheln lassen.