

ChiliSinCarne

Zutaten

Menge	Einheit	Zutat	Detail
14.4	Stück	Zwiebel	
12.0	Stück	Knoblauchzehen	
1800.0	Gramm	rote Linsen	
1800.0	Gramm	Kidneybohnen	Abtropfgewicht
1800.0	Gramm	Mais	Abtropfgewicht
1920.0	Gramm	passierte Tomaten	
12.0	Gramm	Kreuzkümmel	
12.0	Gramm	Cayennepfeffer	
72.0	Gramm	Kakaopulver	
180.0	Gramm	Gemüsebrühe	
2400.0	mL	Wasser	
12.0	Gramm	Pfeffer	
12.0	Gramm	Salz	
72.0	Gramm	Sonnenblumenöl	
0.6	Laib	Brot	

Zubereitung

1. Zwiebeln klein würfeln & anbraten
2. Knoblauch schälen, klein würfeln, hinzugeben und mit anbraten
3. Linsen kurz mit anbraten
4. Jeweils 2 TL Kreuzkümmel und Cayennepfeffer hinzugeben
5. Alles mit ca. 1 L Gemüsebrühe ablöschen
6. Gut umrühren, damit sich das Gemüsebrühen-Pulver löst
7. Passierte Tomate hinzufügen
8. Kakao zum Süßen hinzufügen
9. Köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen
10. Mais und Bohnen abspülen und hinzugeben
11. Mit Gewürzen abschmecken

Anmerkungen für nächste Planung