

Als Beilage schmecken Reis oder Baguette.

| | | | |
|---|--------|------------------------|--|
| 1 | 6 x | Lauchzwiebeln | Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. |
| 2 | 2 EL | Öl | $\frac{3}{4}$ der Lauchzwiebeln in einem beschichteten Topf mit Öl anschwitzen. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und mit passierten Tomaten, Chili con Carne Gewürz und Salz in den Topf geben. 30 Minuten köcheln lassen. |
| | 600 g | Kidneybohnen | |
| | 570 g | Mais | |
| | 1000 g | Tomaten passiert | |
| | 4 TL | Chili con Carne Gewürz | |
| | 1 Pr. | Salz | |
| 3 | | | Mit den restlichen Lauchzwiebeln garnieren und servieren. |

i Nährwerte pro Portion: 409kcal, 75g Kohlenhydrate, 7g Fett, 22g Eiweiß