



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.