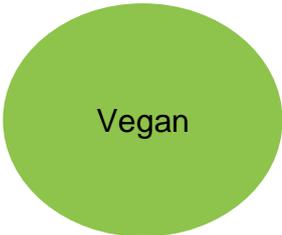


Rezept: Chili sin Carne (4 Portionen)

Zutaten

240g Kidney Bohnen (Glas oder Konservendose)
200g Kichererbsen (Glas oder Konservendose)
100g Mais (Glas oder Konservendose)
100g Linsen
100g Zwiebeln
200g Süßkartoffeln
1 Stange Staudensellerie
400ml passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
150-200ml Gemüsebrühe (tatsächliche Menge nach Bedarf)
Öl
Chili-Gewürz, Salz, Pfeffer
Chiliflocken nach Geschmack



Vegan

Zutaten Beilage

240g Vollkornreis
400g Tomaten
1 Salatgurke
1 Frühlingszwiebel
Olivenöl
Salz

Zubereitung Chili sin Carne

1. Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen und Mais in ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln und Süßkartoffeln schälen, Zwiebeln in kleine und Süßkartoffeln in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen, Staudenselleriescheiben und Zwiebelwürfel hineingeben und etwa 2 Minuten anbraten.
5. Die Süßkartoffelwürfel hinzugeben und weitere 3 Minuten braten lassen.
6. Nun mit den passierten Tomaten ablöschen sowie das Tomatenmark und das Chili-Gewürz einrühren.
7. Die abgetropften Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen und den Mais hinzugeben. Wenn das Chili zu dickflüssig ist, mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Die Menge der Gemüsebrühe variiert nach Belieben.
8. Das Chili aufkochen und etwa 15-20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen (*Hinweis: die Süßkartoffelwürfel sollen am Ende weich, jedoch nicht zerkocht sein*)
9. Das Chili sin Carne mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit noch mehr Chili-Gewürz oder mit Chiliflocken (Achtung scharf!) abschmecken.

Zubereitung Beilagen

1. Den Reis in ein Sieb geben und gründlich unter fließendem Wasser abspülen.
2. Mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und wie auf der Verpackung angegeben, kochen lassen.
3. Tomaten und Gurken waschen, in grobe Würfel schneiden und in eine ausreichend große Schüssel geben. Die Schale dabei an den Gurken belassen.
4. Frühlingszwiebeln ebenfalls gründlich waschen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

5. Olivenöl über den Salat gießen und vorsichtig durchrühren. Das Gemüse sollte vom Öl leicht glänzen. Mit Salz abschmecken
6. Chili sin Carne mit Reis und Salat servieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de