

Kräftiges vegetarisches Chillie bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

0,5 Tasse gehackte Zwiebeln, 0,5 Tasse grob zerstoßener grüner Pfeffer, 0,5 Teelöffel Olivenöl, 0,25 Tasse gehackte Sellerie, 1 Tasse gewürfelte rohe Kartoffeln (ca. 3 mittlere), 0,5 Dose Kidney-Bohnen gespült und abgegossen, 0,5 Dose Weiße Bohnen gespült und abgegossen, 0,5 Tasse frische Pilze in Scheiben geschnitten, 0,5 gewürfelte Zucchini, 0,5 Dose geschälte Tomaten, ungesalzen und gehackt, 0,5 große Dose Tomatenmark, ungewürzt ca. 160g, 0,25 Tasse Wasser, 0,5 Esslöffel Cayennepfeffer, 0,5 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel, 0,5 Teelöffel getrockneter Oregano, 0,25 Teelöffel schwarzer Pfeffer, 1 Teelöffel Salz.

Die Zubereitung:

Das Öl in einem großen Kessel erhitzen. Darin die gehackten Zwiebeln, den grünen Pfeffer und die Sellerie geben und goldbraun anrösten. Die restlichen Zutaten dazugeben, gut umrühren, zum Kochen bringen und abgedeckt auf kleiner Flamme 30 Minuten kochen lassen (oder bis die Kartoffeln gar sind). Gelegentlich umrühren.

Dazu Paßt hervorragend mein Weißbrot. ;-)

Und dem kann man, wenn man will eine Handvoll Kürbiskerne und 1/2 Dose Mais zugeben- dann hat man "die drei Schwestern" gleich in einem Essen.