

Chili sin Carne

Ein einfaches Rezept, das auch ohne Fleisch auskommt und hervorragend schmeckt. Es eignet sich auch sehr gut als Beilage eignet.



Hilfsmittel

- Dutch Oven
- Scharfes Messer und Schneidebrett
- Grosser Suppenlöffel (aus Kunststoff, um den Dutch Oven zu schonen)

Zubereitung (ca. 4 Personen)

Eine gute Vorbereitung ist unserer Meinung nach unerlässlich und es empfiehlt sich daher alle Zutaten erst klein zu schneiden, damit man diese nur noch in den Dutch Oven werfen kann.

- **4 Zwiebeln:** schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
- **2-3 Knoblauchzehen:** Fein hacken
- **2 Peperoni:** Stil und Kerne entfernen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden
- **1 Hand grüne Bohnen:** grob hacken
- **1 grosse Zucchini:** Stilansatz und Ende abschneiden, in ca 1 cm dicke Scheiben schneiden
- **3 grosse Rüebli:** schälen und in ca 1 cm dicke Scheiben schneiden
- **2-3 Chilis:** Entkernen und fein hacken (für zusätzliche Schärfe einfach die Kerne drin lassen)
- **Eine Dose Tomaten:** geöffnet
- **Zwei Dosen Kidneybohnen:** geöffnet und überschüssige Flüssigkeit entfernt. Je nach Geschmack können auch weisse Bohnen ergänzt werden.
- **Eine Flasche Bier:** geöffnet (für die individuelle Verköstigung sollte eine weitere Flasche bereitgestellt werden)
- **Eine Tasse starker Kaffee**
- **Je ein TL Kreuzkümmel, Koriander, Oregano, Kakao**
- **Einen Bouillonwürfel**
- **Olivensöl**
- **Salz**

Zutaten	Zubereitung	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> · Olivenöl (zum dünsten) · Zwiebeln · Knoblauch · Rohrzucker 	Olivenöl im Dutch Oven erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Den Knoblauch dazugeben, unterrühren und mit dem Rohrzucker karamellisieren.	Einige Minuten
<ul style="list-style-type: none"> · Bohnen · Zucchini · Rüebli · Dose Tomaten · Dosen Kidneybohnen 	Die frischen Gemüse sowie den Inhalt der Dosen begeben und umrühren.	-
<ul style="list-style-type: none"> · Bier · Kaffee · Chili · Kreuzkümmel, etc. · Salz 	Den Dutch Oven mit Bier und Kaffee aufgiessen. Kreuzkümmel, Koriander, Oregano; Kakao, Chili dazugeben und umrühren. Anschliessend mit Salz abschmecken und köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.	Ca. 5 Std