RAE'S VEGETARISCHES CHILI

Zutaten

Für 4 Personen

4 Knoblauchzehen
1 Dose Tomatenwürfel
1 Dose Tomatensauce
1 Dose Tomatenmark
1 Dose oder Flasche Bier
4 EL Chilipulver
1 TL getrockneter Oregano
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL scharfe Pfeffersauce
1 Dose schwarze Bohnen
1 Dose Garbanzo-Bohnen
1 Dose Pintobohnen
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Cannellini-Bohnen
1 Dose Vollkornmais
200 g geschredderter Cheddar

Schritte

1. Braten Sie in einem Topf den Knoblauch in Öl an.
2. Fügen Sie Tomatenwürfel (nicht abgetropft), Tomatensauce, Tomatenmark, Bier, Chilipulver, Senfpulver, Oregano, Pfeffer, Kreuzkümmel und scharfe Pfeffersauce hinzu.
3. Rühren Sie Pintobohnen, Garbanzo-Bohnen, schwarzen Bohnen, rote und weiße Kidney-Bohnen und den Mais ein. Lassen Sie die Mischung aufkochen, reduzieren Sie die Hitze reduzieren und lassen Sie alles für 20 Minuten köcheln.
4. Bestreuen Sie die Portionen nach Wunsch mit etwas Käse.