

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Chili sin carne



Monatsmenü Februar 2021 / 4 Personen

300 g	schwarze Bohnen	am Vorabend in kaltem Wasser einweichen, Einweichwasser abgiessen, Bohnen kalt abspülen
8 dl	Wasser	mit den Bohnen aufkochen, zugedeckt 1- 1.5 Std. weichkochen, Wasser abgiessen
2 EL	Olivenöl	erhitzen
1	Knoblauchzehen, fein gehackt	zugeben, andämpfen
2	Rüebli	
1	kleiner Lauch	
¼	Sellerie	alles feinschneiden, zugeben unter Rühren dämpfen
300 g	Tomatensugo (Passata)	
1 dl	Gemüsebouillon	beifügen
2 KL	Chilipulver	
	Salz, Pfeffer	würzen, ca. 20 Min. zugedeckt dämpfen Bohnen dazugeben, weitere 10 Min. mitkochen

Frisches Vollkornbrot mit Kräuter- oder Knoblauchbutter dazu servieren.
Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete"

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken