

# good food loop

## Chili senza carne

### Wat brauch ech dofir?

- 125 g gekachte Räis
- 2-3 Ennen
- 1 Chillischoot
- 1 rout Paprika
- 1 giel Paprika
- 1 gréng Paprika
- ½ Zucchini
- 2 El Sonneblummeneleg
- 700 g Tomatepüree
- 200 g gekachte Kidneybounen
- 200 g Mais
- Paprikapolver/Chilipolver
- Salz



### Preparatioun:

1. De Räis am Geméisbouillon kachen an op d'Säit stellen.
2. D'Enne schielen a fäi wierfelen. D'Chillischoot wäschen, botzen a kleng schneiden.
3. Den Ueleg an engem groussen Dëppen erhëtzen, d'Ennen an de Chilli dobäi ginn an ubroden.
4. D'Paprikaen, d'Zucchini, déi gewäsch, gebotzt a graff gewierfelt sinn, am Ueleg ubroden a liicht salzen, datt d'Waasser aus dem Geméis zéie kann. Gutt réieren datt d'Geméis net ubrennt.
5. No 2-3 Minutten den Tomatepüree opgéissen, d'Kidneybounen an de Mais mat dem Geméis vermëschen. 20 Minutte bei liicht oppenem Deckel kache loossen.
6. Mat Paprikapolver, a jee no Goût e bëssche Chilipolver, ofschmaachen.
7. Den Chili mat dem Räis vermëschen a mat frëscher Baguette servéieren.