



Erika Seidl präsentiert aus ihrem  
Kochbuch „Das Rezept“

## Steirisches Chili

Rezept für 4 Personen, Zubereitung 40 Minuten

### Zutaten

3 EL Sonnenblumenöl  
250 g Zwiebel  
250 g gemischtes Faschiertes  
350 g Steirerkraft Käferbohnen  
aus der Dose  
2 Knoblauchzehen  
150 g Gemüsemais  
150 g würfelig geschnittener Kürbis,  
ersatzweise Karotten

500 g Tomatenwürfel  
1 EL Tomatenmark  
1 gewürfelter, gelber Paprika  
Chilischote nach Geschmack

### Gewürze

Salz, Cayennepfeffer  
etwas Suppenwürze

### Zubereitung

Den Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im erhitzten Öl hellbraun anrösten. Faschiertes hinzufügen ebenfalls bräunen, danach Tomatenwürfel, Tomatenmark, Steirerkraft Käferbohnen aus der Dose und den Mais mit der Dosenflüssigkeit, Paprikawürfel und den Kürbis beigegeben. Nun mit den Gewürzen gut abschmecken. Das steirische Chili noch 20 min bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

**Tipp:** Machen Sie gleich eine größere Menge und frieren Sie es portionsweise ein.

**Serviervorschlag:** Schmeckt vorzüglich mit frischem, steirischem Bauernbrot.