



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.