Chili Sin Carne

- 500 Ml Glas Passata
- 500 Ml Becher mit Erbsenhack
- 7 bis 8 kleine Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauch Zehe
- 400g Kidney Bohnen
- 1 Gemüse Brühwürfel
- 1 EL Öl
- 1 TL Kala Namak Salz
- 3 TL Oregano
- 4 TL Chilli Flocken
- eine gute Prise Salz
- eine gute Prise Pfeffer

1. Als Erstes den Brühwürfel in kochendes Wasser geben, bis er sich aufgelöst hat.
2. Das Erbsenhack für 10 Minuten in der Brühe kochen lassen.
3. Nach 10 Minuten die Brühe abschütten und das Erbsenhack zur Seite stellen.
4. Nun die Zwiebel & den Knoblauch schälen und klein schneiden.
5. Den Knoblauch und die Zwiebel mit etwas Öl in einem Topf anbraten.
6. Die Tomaten waschen, den Strunk abschneiden und die Tomate vierteln.
7. Die Tomaten für 4 Minuten in kochendes Wasser geben.
8. Danach die Haut der Tomate abmachen.
9. Die Tomatenstücke mit in den Topf geben und 2-3 Minuten mit anbraten.
10. Das Erbsenhack hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze braten.
11. Das Kala Namak Salz hinzugeben, alles verrühren und 1-2 Minuten ziehen lassen.
12. Das Passata ebenfalls in den Topf geben und alles umrühren.
13. Die Kidneybohnen und die restlichen Gewürze hinzugeben und abschmecken.
14. Das Chili Sin Carne 5-10 Minuten ziehen lassen.

das Rezept stammt von Naturgesunderalltag.de