

Feuriges One-Pot-Chili



Zutaten für 4 Portionen:

1 Glas (330 g)*	Weißer Bohnen
1 Dose (400 g)**	Schwarze Bohnen
1 Glas (340 g)***	Mais
200 g	Vollkornreis
1 Glas (690 g)	Passata (passierte Tomaten)
2 TL	Chili
	Salz, Pfeffer

* entspricht 240 g Abtropfgewicht

** entspricht ca. 240 g Abtropfgewicht

*** entspricht ca. 230 g Abtropfgewicht

Zubereitungszeit: 5 Minuten / Kochzeit: 30-35 Minuten

Zubereitung:

1. Bohnen und Mais in einem Sieb abgießen und mit Wasser abspülen.
2. Vollkornreis, Bohnen, Mais, Passata und Chili in einen Topf geben, umrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze und halbverschlossenem Deckel 30 bis 35 Minuten köcheln lassen.
3. Regelmäßig umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.
4. Fertiges Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.