

Chili



Dieses köstliche Eintopfgericht braucht etwas Vorausblick: Bohnen bitte vorher über Nacht oder zumindest einige Stunden einweichen, abseihen und das Einweichwasser wegschütten.

Zwiebel nach Geschmack schneiden und in wenig Fett anrösten und frischen gehacketen **Knoblauch** hinzufügen. Gemüse (immer passend : **Karotte, Zeller, gelbe Rübe** -Notfalls ein Suppengrün zerkleinern) putzen und schnippeln und kurz mitrösten lassen. Danach die eingeweichten **Bohnen** ohne Einweichwasser dazugeben und mit **Paradeissoße** (Flasche oder Tetrapack) und ausreichend Wasser (die Bohnen nehmen während des Kochens einiges an Flüssigkeit auf) aufgießen. Gewürzt haben wir mit **Salz, Pfeffer** und **Chilischoten**. Im Druckkochtopf ca 20 Minuten (ohne Druck ca eine Stunde) lang kochen lassen und wenn der Topf geöffnet werden kann, eine Dose Mais dazugeben und durchziehen lassen.

Chili



Am Vortag (oder einige Stunden vorher) Bohnen einweichen. Vor dem Kochen das Einweichwasser abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser und 1 Löffel Salz ca 30-35 Minuten im Druckkochtopf kochen. Nach dem Garen das Kochwasser auffangen.

Für das Chili haben wir nun etwas **Zwiebel** angeröstet und kleingeschnittene **Karotten und Zeller** dazugegeben. Aufgegossen wird mit **Tomatensoße** (für ein halbes Kilo Trockenmasse Bohnen haben wir 2 Flaschen á 500ml genommen). Die abgegossenen Bohnen, **Mais** (2 Dosen), Salz, frische oder getrocknete **Chilischoten** und reichlich **Oregano** dazugeben und ca 30 Minuten köcheln lassen. Wenn der Eintopf zu dickflüssig ist, etwas von dem Bohnenkochwasser dazugeben.