Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.

Gemüse-Chili

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, in Öl anrösten, Zucker dazu und karamellisieren lassen, mit einem Schuss Essig und etwas Wasser ablöschen.

Zucchini, Paprika,Karotten dazugeben, sowie sämtliche Gewürze und die Chilischote. Ca. 5 Minuten dünsten lassen. Anschließend Tomaten, Bohnen und Mais unterrühren und noch einmal 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Tabascosoße abschmecken.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Edith Schrenk.

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Zucchini, gewürfelt
- 1 Paprika, rot, gewürfelt
- 1 Paprika, grün, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 1 Chilischote, entkernt und klein geschnitten
- 1 Dose geschälte, stückige Tomaten
- 1 Dose Kidney Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1/2 TL brauner Zucker
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Chilipulver
- 1 Schuss Essig
- Salz, Pfeffer, ein paar Tropfen Tabascosoße