

ANDECHSER NATUR



Chili Sin Carne mit Rahmjogurt

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 rote Paprika
- 75g Tomatenmark
- 1 TL Cayennepfeffer
- 250ml Gemüsebrühe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 TL Paprika, Edelsüß
- 1 TL Paprika, geräuchert
- 1 TL Curry
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- Chilipulver nach Bedarf
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 EL gehackte Petersilie
- 200g ANDECHSER NATUR Bio-Rahmjogurt

Zutaten für 4 kleine Brote:

- 200g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 100g ANDECHSER NATUR Bio-Rahmjogurt
- 2 EL Wasser

Teilen

So geht's

Zubereitung Chili:

1. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in Öl für wenige Minuten andünsten. Die Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zu der Zwiebel geben und 5 Minuten anbraten.
2. Tomatenmark und Cayennepfeffer hinzufügen und kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe und gehackten Tomaten ablöschen. Die Gewürze hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Kidneybohnen und Mais hinzufügen und 5 Minuten weiter köcheln lassen und die frische Petersilie unterrühren. Das Chili in Schüsseln geben und mit dem **ANDECHSER NATUR Bio-Rahmjogurt** toppen.

Zubereitung Brote:

1. Mehl, Salz und Backpulver vermischen und mit dem **ANDECHSER NATUR Bio-Rahmjogurt** und Wasser zu einem Teig verkneten. Zu vier Portionen aufteilen und jeweils zu kleinen Fladen ausrollen. Diese von beiden Seiten in einer Pfanne ohne Öl ausbacken.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?

Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?

Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?

Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

Was macht die Ziegenhaltung so besonders?