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

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.

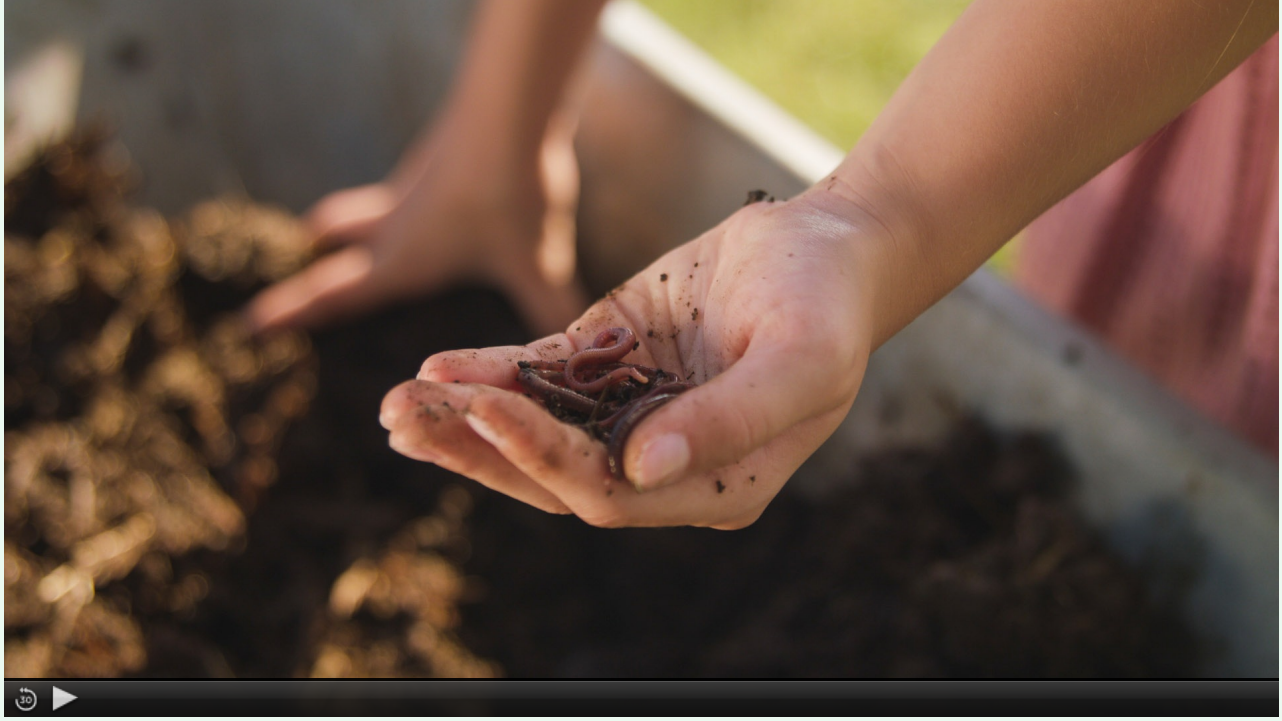
Zubereitung Brote:

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?