

Chilli sin carne

Rezept zur Verfügung gestellt von Benjamin Wagner

Zutaten:

1 große Gemüsezwiebel
2 Packungen vegetarisches Hackfleisch "My best Veggie" von Lidl
2 Dosen gestückelte Tomaten
2 Dosen Kidneybohnen
1 Packungen passierte Tomaten
1 Brühwürfel vegetarisch
4 Kartoffeln, festkochend
1 Butternut-Kürbis
1 Dose Mais
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver süß
3 Knoblauchzehen
Chillipulver
Majoran

Zubereitung:

Das Kochröhrelement einsetzen, und den Hitzeschutz sowie den Spritzschutz montieren

In der Rührschüssel etwa 2 EL Olivenöl bei 120 Grad erhitzen

Die Zwiebel klein schneiden, und im heißen Öl bei Intervallstufe 3 dünsten

Wenn die Zwiebel anfängt, Farbe zu bekommen, das vegetarische Hackfleisch hinzugeben, und weitere 3 Minuten bei 140 Grad scharf anbraten

Die Kartoffeln sowie den Kürbis schälen, und in kleine Würfel schneiden (z.B. Würfelschneider).

Zusammen mit den Tomatendosen, den passierten Tomaten, den

Mais und den Kidneybohnen hinzufügen, und bei Intervallstufe 2 und 95 Grad etwa 10 Minuten köcheln lassen

In einer Tasse etwa 100 ml Wasser erhitzen, und den Brühwürfel auflösen. Die Brühe in den Topf hinzufügen

Den Knoblauch fein schneiden, und ebenfalls hinzufügen.

Das gesamte Chilli bei 95 Grad etwa 2 Stunde kochen lassen.

Anschließend etwa 2 EL Chillipulver, 1 TL Salz, 2 TL Paprikapulver, 1 TL Pfeffer hinzufügen

Nochmals nach eigenem Geschmack abschmecken und am besten über Nacht ziehen lassen.

Dazu reichen wir immer Weißbrot, und für die Kinder Creme-Fraiche, wenn es zu scharf ist.

Falsche Leberwurst



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Sti Ne

Der Multi durfte Leberwurst machen, die keine ist, aber sehr lecker ist:

Zutaten:

1 Glas Kidney Bohnen
1 Packung Räuchertofu
1 große Zwiebeln
1 Bund Schnittlauch
Majoran, Rauchsatz, Piment, Pfeffer
Speiseöl

Zubereitung:

Zwiebel kleinschneiden und in reichlich Öl dünsten bis sie leicht Farbe genommen haben.

Bohnen abgießen und abspülen und zusammen mit dem grob gewürfelten Tofu und den restlichen Zutaten im Multi pürieren.

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und nach dem Pürieren unterheben.

Lecker

Schnelles Feierabend Chili

Rezept zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Karotten
1 Paprika
1 Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
1 Knoblauchzehe
2 Dosen Pizza Tomaten

500g Rinderhack
300 ml Rinderfond (Gemüsefond)
100ml Rotwein
2 EL Öl
1/2 – 1 TL Chilliflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Im Multi die Karotten und Paprika in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln.

Öl in der schüssel der CC erhitzen. Das Hackfleisch mit dem Kochröhrelement auf Intervallstufe 3 und 140° Grad anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Das ganze mit Rotwein ablöschen und diesen vollständig verkochen lassen.

Dann die Pizzatomaten, Karotten, Paprika und Fond zugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen.

Kurz aufkochen lassen und dann die Temperatur auf 100° zurückdrehen und 15min köcheln lassen.

Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. In die Schüssel geben und ca. 5 min mitköcheln lassen.

Wir essen gern frisches Baguette dazu. Wer möchte kann aber auch Reis als Beilage servieren.