

Bio-Chili Sin Carne Con Bulgur



Gern gegessen in:



Universitäten



Betriebs-
kantinen



Senioren-
einrichtungen

Rezeptur-Nummern im Menü-Manager MM2710

Zutaten für 10 Personen:

	<i>Zutat</i>	<i>Art.-Nr.</i>	<i>Menge</i>
Bio	Zwiebeln (TK Würfel)	496605	200 g
Bio	Knoblauchpüree	598267	5 g
	Rapsöl	690935	50 ml
Bio	Gemüsebrühe	746816	20 g
Bio	Maiskörner (TK)	496476	300 g
Bio	Paprika (frisch)	465281	500 g
	Kidney-Bohnen	42437	250 g
	Passierte Tomaten	542548	500 g
	Bulgur	594173	300 g
	Salz, Pfeffer, Paprika		Nach Bedarf
Bio	Gouda	193801	200 g

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika würfeln und in Rapsöl andünsten.
2. Mit Gemüsebrühe auffüllen.
3. Mais Kidney-Bohnen, Tomaten und Bulgur hinzufügen, aufkochen lassen und 30 Minuten zugedeckt bei geringer Hitzezufuhr quellen lassen.
4. Mit Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
5. Geriebenen Gouda zum Bestreuen des Chilis dazu reichen.

* Nur national verfügbare Artikel.