



waskochen.ch

West-Coast-Chili

Zutaten

- 1 Dose Borlotti Bohnen (200g)
- 1 kleine gelbe Paprika, in Würfel geschnitten
- 5 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, zerhackt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 KL Chipotlepulver oder gemahlene Paprika
- 1 Dose Pelati
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Avocado, längs geviertelt
- je 3 EL gehackte frische Petersilie und Oregano
- 100g grüne Oliven in Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. In einer gusseisernen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch c.a. 3 Minuten anbraten. Die gelbe Paprika hinzufügen und weitere 3 Minuten mitbraten.
2. Bohnen, Pelati und Paprikamark hinzugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen. Falls es zu dickflüssig wird, noch etwas Wasser begeben.
3. Chipotle -oder Paprikapulver hinzugeben und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.
4. Die gehackten Kräuter unterrühren und auf niedriger Hitze 5 Minuten weiterköcheln lassen.
5. Zum anrichten das Chili auf den Tellern verteilen und mit je einem oder zwei Schnitzen Avocado und gehackten Oliven garnieren.

Dazu passt:

Wildrice oder Polenta