

Chili sin carne (fleischfrei)

1 Zwiebel	schälen, halbieren, flach auf das Schneidbrett legen, erst in dünne Streifen, dann in Würfel schneiden (Krallengriff!)	Abfallteller, Messer, Brett
je 1 rote, gelbe u. grüne Paprika	waschen, halbieren, Stielansatz, Kerngehäuse und weiße Häutchen entfernen, zuerst in 1cm breite Streifen und dann in Würfel schneiden (Krallengriff)	Abfallteller, Messer, Brett
2 EL Öl	in einer Pfanne erhitzen (Stufe 8), Zwiebel- und Paprikawürfel zugeben, kurz andünsten, dabei einem Pfannenwender benutzen, Kochstelle auf Stufe 3 herunterschalten, Deckel auflegen, das Gemüse 10 Min. bei geschlossenem Deckel dünsten.	gr. Pfanne mit Deckel, EL, Uhr
1 Dose Gemüsemais	Flüssigkeit abgießen, in die Pfanne geben.	
500 ml passierte Tomaten	zugießen, etwas einkochen lassen, verrühren	Schere, Rührlöffel
1 kl. Dose Kidneybohnen	mit der Hälfte der Flüssigkeit zugeben, vermengen. Wenn ihr statt Reis Baguettes dazu essen wollt, gib 2 Dosen Bohnen dazu.	Dosenöffner, Rührlöffel
2 Knoblauchzehen	häuten, mit der Knoblauchpresse direkt in die Pfanne pressen, mitkochen lassen, mit	Abfallteller, Messer, Brett, Knoblauchpresse
Salz, schwarzem, weißem und Cayennepfeffer, Paprika- u. Chilipulver	scharf abschmecken	Rührlöffel, Probierlöffel

Quellreis (1Teil Reis, 3 Teile Wasser)

3/4l Wasser	abmessen und in einen Topf geben,	Messbecher, Topf
1 gestr. TL Salz	dazugeben, Topf schließen und Wasser zum Kochen bringen.	TL, Topfdeckel
250g Langkorn- oder Basmatireis	abwiegen, in das sprudelnde Wasser geben, kurz umrühren, Topfdeckel auflegen Kochstelle auf Stufe 2-3 herunterschalten und den Reis 15 Min. quellen lassen, ohne den Deckel zu öffnen. Der Reis nimmt das Wasser komplett auf	Waage, kl. Schüssel, Rührlöffel, Uhr

