



Bulgur Chili con carne

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Zwiebel	<ol style="list-style-type: none">1. Zwiebel würfeln. Gelberüben grob raspeln. Beides in Öl andünsten.2. Oregano, Paprika und Kreuzkümmel zugeben und kurz mit anschwitzen.3. Mit Wasser und Tomaten auffüllen und Salz zufügen. Alles 15 min. köcheln lassen4. Bulgur zugeben und 5 min. weiterkochen. Vom Feuer nehmen und noch ca. 10 min. ziehen lassen.5. Mit Knoblauch, Salz und Zucker abschmecken. Nach Bedarf mit Chili würzen.6. Bohnen und Mais zugeben.
2	Gelberüben	
1 Prise	Oregano	
1 TL	Kreuzkümmel	
1 TL	Paprika geräuchert	
1 Dose	gewürfelte Tomaten	
1 Ltr.	Wasser	
1 EL	Salz	
100 g	Bulgur	
1 Zehe	Knoblauch	
	Salz, Zucker	
evtl.	Chili	
1 Dose	Mais	
1 Dose	Kidney Bohnen	

Viel Spaß beim Zubereiten wünscht

Margarete Stöger

staatl. gepr. hauswirtschaftliche Betriebsleiterin