

Vegetarisches Chili

für 4
Portionen

Zubereitung:

Paprika halbieren, Strunk und Samen entfernen, von außen und innen gut abwaschen und in kleine Würfel schneiden.

Kidneybohnen, Kichererbsen und Mais gut abtropfen lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch scharf anbraten. Kleingeschnittene Paprika hinzugeben und kurz anrösten lassen.

Nacheinander die geschälten Tomaten, Tomatenmark, Kidneybohnen, Kichererbsen und Mais in den Topf geben und alles gut umrühren. Gut 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel köcheln lassen.

Anschließend nach eigenem Gusto würzen.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn Sie das Chili noch etwas schärfer gestalten wollen, können Sie auch eine frische Chilischote (kleingeschnitten) hinzugeben. Auch Tabasco kann mitverwendet werden. Ansonsten ist Ihrer Gewürz-Kreativität keine Grenze gesetzt!

Zutaten:

- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g)
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 200 g)
- 1 Dose Mais (ca. 285 g)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rapsöl (raffiniert)
- 1 Dose geschälte Tomaten (ca. 240 g)
- 2 EL Tomatenmark
- Chili-Gewürz
- Paprikapulver (scharf)
- 1 Messerspitze Zimt
- Prise Zucker
- Salz & Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

440,1 Kcal
18,4 g Eiweiß
55,4 g Kohlenhydrate
davon 17,1 g Ballaststoffanteil
16,1 g Fett