

Chili sin Carne

Zutaten: 4 Portionen Hauptgang

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1	Peperoni
2	Karotte
150g	Maiskörner
150 g	rote gekochte Bohnen
200ml	Gemüsebouillon
1	Chilischote (getrocknete Chili auch OK)
400g	Tomaten oder Pelati gehackt
3 EL	Sojasauce/Tamari
5 EL	Tomatenpüree
	Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Karotte waschen, die beiden enden entfernen und grob hacken.

Maiskörner abtropfen.

Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Chili fein hacken oder in Ringe schneiden.

Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Chili & Knoblauch hineingeben und mischen. 1 Minute braten.

Karotten, Bohnen, Maiskörner und Peperoni dazugeben, gut durchbraten.

Tomaten dazu geben und mischen. Ca. 5 Minuten rundum anbraten.

Gemüsebouillon, Sojasauce und Tomatenpüree begeben, verrühren und aufkochen.

Mit Pfeffer würzen, auf kleiner stufe 30-40 Minuten köcheln lassen

Tipp!! Wer das Chili schärfer mag, erhöht die Dosis der Chili (getrocknet und frisch).