

CHILI SIN CARNE - mexikanischer Bohneneintopf

Das berühmte mexikanische Gericht lecker vegetarisch zubereitet

2 Personen

80 g	Bulgur oder Sojagranulat
Gemüsebrühe	
300 g	Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
100 g	Zwiebeln
200 g	Tomaten (frisch oder aus der Dose)
1 Dose	Kidney-Beans (Rote Bohnen) 400 g
1	Knoblauchzehe
2 EL	(Pflanzen-)Öl
1 EL	Tomatenmark
Paprikapulver edelsüß	
Chilipulver	
Pfeffer, Salz	



Bulgur oder Sojagranulat nach Gebrauchsanweisung in Gemüsebrühe aufkochen und 10 Minuten quellen lassen.

Paprika waschen, vierteln, Kerne und die hellen Stellen entfernen, in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und klein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Zwiebeln ca. 5 Minuten leicht anbraten. Die in ca. 1 cm große Stücke geschnittenen frischen oder die Dosentomaten dazu geben, dann mit ca. 125 ml

Flüssigkeit (von den Bohnen, Dosentomaten oder Gemüsebrühe) ablöschen.

Mit Tomatenmark, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver würzen, abschmecken und 10 Minuten schmoren lassen.

Dann die Bohnen dazu geben und kurz erhitzen.

Zubereitungszeit 25 Min.

vegetarisch