

Chili sin carne

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe
Öl zum Anbraten
3 rote Zwiebeln
2 Karotten
1 roter und 1 gelber Paprika
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Glas Tomaten-Passata (680 g)
500 g gekochte Kidneybohnen
1 Dose Mais
1 Chilischote
1 TL Paprikapulver
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer
1 TL Limetten- oder Zitronensaft



Zubereitung

- 1) Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, fein geschnittene Zwiebeln zugeben und scharf anbraten.
- 2) Gewürfelte Karotten, klein geschnittene Paprika, klein geschnittene Tomaten und fein gehackter Knoblauch dazugeben und noch kurz mitrösten.
- 3) Tomaten-Passata und die Gemüsebrühe unterrühren und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 4) Abgetropfte Kidneybohnen und Mais hinzufügen.
- 5) Zum Schluss noch fein geschnittene Chilischote nach gewünschter Schärfe untermengen und mit Paprika, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Nochmal ein paar Minuten auf kleiner Flamme köcheln bzw. ziehen lassen und geschmacklich mit Limettensaft abrunden.
- 7) Mit Brot als Beilage schmeckt dieses Chili einfach köstlich.

TIPP:

Dieses feurige Gericht ist auch aufgewärmt ein Gedicht.