

Vegetarisches Chili

Ein tolles nahrhaftes, leckeres, Gemüsereiches und unkompliziertes Rezept für kalte Wintertage!

Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 2 Möhren, geschält
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 Knoblauchzehen (geschält und zerdrückt oder kleingeschnitten)
- 1 Dose Kidney Bohnen (gewaschen und abgetropft)
- 1 Dose weiße Bohnen (gewaschen und abgetropft)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Glas fertige Tomatensauce oder pürierte Tomaten plus Gewürz (ca. 350g)
- 1 Glas Wasser (das leere Glas Tomatensauce nutzen)
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 1 TL Chili gemahlen
- 1 TL Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Paprika gemahlen oder Smokey Paprika (geräuchertes Paprikapulver)
- 1 TL Salz
- Olivenöl
- Kokosjoghurt (alternativ klassischer Joghurt oder ein anderer veganer Joghurt)
- Petersilie



Zubereitung

- 1) Die Zwiebel schälen und würfeln. Karotten und Staudensellerie in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Das geht bei beiden Gemüsen wunderbar, wenn sie einmal in der Hälfte durchgeschnitten, danach nochmals halbiert werden und dann kleine Stücke geschnitten werden. Das geschnittene Gemüse in eine Schüssel geben.
- 2) Kochtopf mit etwas Olivenöl erhitzen. Gemüse aus der Schüssel in den Topf geben und anbraten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den Knoblauch hineinpresse und ein paar Minuten weiter anbraten.
- 3) Tomatenmark und Gewürze dazugeben, alles gut vermengen und 2-3 Min. warten.
- 4) Bohnen, Tomatensauce, Wasser und den Würfel Gemüsebrühe dazugeben.
- 5) Mindestens 30 Min. mit Deckel köcheln lassen. Eventuell Wasser nachgeben.
- 6) Das heiße Chili abschmecken und mit Kokosjoghurt und Petersilie servieren.

TIPP:

Das Chili hat eine gute Grundscharfe, gerne Chili reduzieren, wenn das Chili nicht so scharf werden soll. Jegliche Bohnensorte kann nach Lust und Laune genutzt werden: schwarze, Kidney- oder weiße Bohnen etc.