

2.2 Vegetarisches Chili

Zutaten:

- 2 Stk. Zwiebel
- 1 Schuss Sojasauce
- 1 Msp. Chili
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 0.5 TL Cayennepfeffer
- 3 TL Wasser
- 3 TL Tomatenmark
- 400 g Linsen
- 150 g Mais
- 200 g Kidney – Bohnen
- 2 Stk. Paprika
- 4 Stk. Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl



Zubereitung:

1. Für das vegetarische Chili zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen. Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Mais, Bohnen und Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.



2. Knoblauch, Paprika und Zwiebel in einem Topf mit Öl andünsten, dann das Tomatenmark einrühren und mit etwas Wasser ablöschen. Nun die Tomaten, Paprika, Mais, Linsen und Bohnen einrühren.
3. Gewürzt wird das Chili nun mit Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Sojasauce und Chilipulver.
4. Nun das Ganze etwa 20 Minuten einköcheln lassen, dabei öfters umrühren.