

Gemüsechili

4 Personen

Zutaten:

- 1 Stange Porree
- 1 Zwiebel
- 2 große Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 1 gr. Dose Tomaten gestückelt (oder 2 kleine Dosen)
- 1 gr. Dose Kidneybohnen
- 2 EL Öl
- $\frac{3}{4}$ l Brühe
- $\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek
- 1 gr. Tube Tomatenmark
- 2 TL Essig oder Zitronensaft
- Gewürze: Cayennepfeffer, Paprika edelsüß, Salz

Zubereitung:

- ✓ Das Gemüse waschen, putzen und in Würfel oder Ringe schneiden, die Knoblauchzehe schälen und würfeln.
- ✓ Die Zwiebelwürfel in Öl anbraten. Danach das Gemüse kurz mitdünsten und mit der Brühe ablöschen.
- ✓ Kidneybohnen und Tomaten, den Knoblauch und die Gewürze zugeben.
- ✓ Kidneybohnen in ein Sieb füllen und gründlich waschen.
- ✓ 15 Minuten köcheln lassen und danach mit dem Essig oder dem Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Tipp:

- ✓ Mit Brot als Eintopf oder zu Reis oder Vollkornnudeln servieren.

"Guten Appetit"