Vegetarisches Chili con Carne

Mit diesem Rezept können auch Vegetarier ein leckeres Chili genießen. Vegetarisches Chili con Carne ist ebenso gesund wie lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

400 g	Kidneybohnen
700 ml	Wasser
2 TL	Chilipulver
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 TL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver
1 Bund	Petersilie
2 Stk.	Paprikaschoten
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
5 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Zwiebel

Zubereitung

1. Für vegetarisches Chili con Carne zuerst die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken, mit Salz zu einer Paste reiben.

2. Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika waschen, putzen, entkernen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauchpaste und Zwiebeln darin anschwitzen. Paprikaschote dazugeben und mitdünsten, kurz darauf die Tomaten hinzufügen und anschwitzen lassen.

3. Kidneybohnen kurz abbrausen und abtropfen lassen, dann zur Tomaten-Paprika-Mischung geben. Etwas Mineralwasser dazugießen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Paprikapulver und Chilipulver abschmecken.

4. Das Chili 10-15 Minuten köcheln lassen, dann nochmal abschmecken und ggf. nachwürzen. Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken. Über das Chili streuen und sofort servieren.

Tipp

Das vegetarische Chili con Carne mit Reis, Salzkartoffeln, Bandnudeln oder Baguette servieren.