

Veganes Chili sin Carne

Zutaten für 5 Portionen

- 800 g Kidneybohnen
- 300 g Mais
- 1 Paprikaschote (rot)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stück Möhren (klein)
- 3 EL Tomatenmark
- 400 ml passierte Tomaten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Oregano (etwas)
- Zimt (etwas)
- 2 EL [Gemüsebrühpulver](#) (oder unsere [Gemüsepaste](#))
- Olivenöl (zum Anbraten)
- Chilischote (für Erwachsene)



Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 35 Minuten

Zubereitung Schritt für Schritt:

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
2. Wasche und entkerne die Paprikaschoten, schäle die Möhren und würfel das Gemüse klein.
3. Erhitze etwas Öl in einem Topf und schwitze darin bei mittlerer Hitze die Zwiebel- und Möhrenwürfel glasig an.
4. Füge dann die Paprika hinzu und dünste sie einige Minuten mit. Rühre das Tomatenmark unter.
5. Gieße die passierten Tomaten an das Gemüse und füge Kreuzkümmel, etwas Oregano, Paprikapulver und Zimt hinzu.
6. Gieße die Kidneybohnen und den Mais in ein Sieb und spüle sie ab. Gib sie dann mit in den Topf.
7. Löse die Gemüsepaste in 100 ml Wasser auf und rühre sie unter dein Chili sin Carne.

Verrühre alles gut und lasse das vegane Gericht für 10 Minuten köcheln.

8. Essen keine Kinder mit, so kannst du es schon jetzt ordentlich mit Chilischoten oder Chilipulver würzen. Beim Kochen für die ganze Familie empfehle ich dir die scharfen Gewürze auf den Tisch zu stellen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

