

veganes Chili sin Carne

Zutaten für 6 Personen:

- 3 Dosen rote Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)
- 1 große Paprikaschote
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 500 g Rinderhackfleisch oder Veggi Hack (gutes gibt es bei DM)
- 1 Teelöffel Chili
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- Salz
- 1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
- 1/2 l Gemüsebrühe

Zubereitung

Paprika klein würfeln, Zwiebeln hacken, Knoblauch schälen. Öl erhitzen das Hackfleisch/Veggi Hack etwa 5 Minuten krümelig braten. Paprika, Zwiebeln zugeben und Knoblauch dazudrücken. 10 Minuten bei schwacher Hitze garen, ab und zu umrühren.

Mit Salz, Chilipulver und Kreuzkümmel kräftig würzen. Tomaten samt Saft dazugeben und zerdrücken. Brühe und Bohnen (vorab abtropfen lassen) zugeben und im offenen Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Umrühren nicht vergessen.