

# Vegetarisches Chili

Gesamtzeit **30 Min.**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| <b>100 g</b>  | Bulgur                                           |
| <b>1</b>      | Zwiebel                                          |
| <b>1</b>      | Knoblauchzehe                                    |
| <b>2</b>      | Möhren                                           |
| <b>1</b>      | rote Paprikaschote                               |
| <b>1</b>      | grüne Paprikaschote                              |
| <b>100 g</b>  | Champignons                                      |
| <b>1</b>      | rote Chilischote                                 |
| <b>425 ml</b> | Dosen Mais                                       |
| <b>425 ml</b> | Dosen Kidneybohnen                               |
| <b>2 EL</b>   | Olivenöl                                         |
| <b>250 g</b>  | stückige Tomaten<br>(Konserve)                   |
| <b>250 ml</b> | Gemüsebrühe                                      |
| <b>7 EL</b>   | <u>Kikkoman natürlich<br/>gebraute Sojasauce</u> |
|               | Paprikapulver edelsüß                            |
|               | Cayennepfeffer                                   |
|               | Currypulver                                      |
| <b>60 g</b>   | Crème fraîche                                    |
|               | Koriander                                        |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten.  
Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln und Knoblauch zerdrücken.

### Schritt 2

Möhren schälen, Paprikaschoten halbieren, putzen, mit den Möhren waschen und in Würfel schneiden.

### Schritt 3

Champignons evtl. waschen, putzen und vierteln.  
Chilischote halbieren, putzen, Kerne entfernen, die Schote waschen und fein würfeln. Bambus, Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen.

### Schritt 4

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Paprikaschoten und Champignons in erhitztem Öl andünsten.  
Chilischote, Tomaten, Brühe und Sojasauce zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 10-15 Minuten garen.

### Schritt 5

Bulgur dazugeben, kurz mit erhitzen und das Chili mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und Currypulver abschmecken.

### Schritt 6

Chili mit Crème fraîche verfeinern und mit Koriander garniert servieren.