

Vegetarisches Chili

Gesamtzeit **30 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

100 g	Bulgur
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Möhren
1	rote Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
100 g	Champignons
1	rote Chilischote
425 ml	Dosen Mais
425 ml	Dosen Kidneybohnen
2 EL	Olivenöl
250 g	stückige Tomaten (Konserve)
250 ml	Gemüsebrühe
7 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Paprikapulver edelsüß
	Cayennepfeffer
	Currypulver
60 g	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.