

Vegetarisches Chili

Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **393**



Zutaten für 4 Personen

None:

- 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
- 0 Paprikapulver edelsüß
- 0 Cayennepfeffer
- 0 Currypulver
- 60 g Crème fraîche
- 0 Koriander

Zubereitung:

1. Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln und Knoblauch zerdrücken.
2. Möhren schälen, Paprikaschoten halbieren, putzen, mit den Möhren waschen und in Würfel schneiden.
3. Champignons evtl. waschen, putzen und vierteln. Chilischote halbieren, putzen, Kerne entfernen, die Schote waschen und fein würfeln. Bambus, Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen.

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.
5. Bulgur dazugeben, kurz mit erhitzen und das Chili mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und Currypulver abschmecken.
6. Chili mit Crème fraîche verfeinern und mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!