



Juli 2021: Vegetarisches Chili

Zutaten (2 Personen):

- » 1 rote Paprika
- » 80 g Möhre
- » 2 getrocknete Tomaten
- » 200 g Kidneybohnen aus der Dose
- » 200 g weiße Bohnen aus der Dose
- » 100 g Tomaten stückig
- » 30 g Mais aus der Dose
- » 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer
- » Salz, Pfeffer, Chili, frische Kräuter
- » 2 TL Rapsöl
- » 40 g saure Sahne oder Joghurt
- » 80 g Naturreis

Zubereitung:

Die Paprika putzen, waschen und in Würfe, die Möhre in Scheiben schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden und den Ingwer schälen und reiben.

Reis in Salzwasser nach Packungsangabe garen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in heißem Öl anschwitzen und vorbereitetes Gemüse sowie Bohnen und Tomaten dazugeben, alles gut würzen und bissfest dünsten.

Unter den gegarten Naturreis werden frische gehackte Kräuter untergehoben. Nun den Reis mit Chili und einem Klecks saurer Sahne servieren.