



BÖ Rezept des Monats Chili sin Carne Jänner 2021



Zutaten:

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 1 roter und 1 gelber Paprika, 2 Karotten, 3 EL Tomatenmark, 500 g passierte Tomaten, $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe, 1 kleine Dose Mais, 1 Dose Kidneybohnen, 150 g Bulgur, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Kreuzkümmel, 20 g Bitter- oder Kochschokolade, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zitronensaft, 1 Becher Sauerrahm, gehackte Petersilie

Zubereitung:

Feingehackte Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anrösten, geschnittene Paprika und gewürfelte Karotten dazugeben und weiterrösten. Tomatenmark und Kreuzkümmel hinzufügen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und ein Lorbeerblatt hineingeben. Jetzt die passierten Tomaten beimengen und etwas köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Bulgur in die dreifache Menge kochendes Wasser einrühren, ca. 8 Minuten kochen und danach 5 Minuten quellen lassen. Maiskörner und Kidneybohnen samt Flüssigkeit dazugeben und noch mal rund 15 Minuten erhitzen. Zum Schluss die Schokolade im Topf schmelzen, den Bulgur einrühren und mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft abschmecken. Servieren Sie das vegetarische Chili mit einem EL Sauerrahm, gehackter Petersilie und einem herrlichen Vogerlsalat.

Tipp:

Sie können das Chili auch problemlos einfrieren!

6 Portionen: pro Portion 332 kcal/ 11g EW/ 14 g Fett/ 37 g KH=ca. 3 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger

Diätologin in der PVE Böheimkirchen