

Vegetarisches Chili



<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Zwiebel• je eine rote, grüne, gelbe Paprika• 3 El Öl• 300 g Kartoffeln• 2 El Tomatenmark• 1 Knoblauchzehe• 1 kleine Dose rote Bohnen• 1 kleine Dose Schältomaten• 200 ml Wasser <p>Zum Würzen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter und Chilipulver	<ol style="list-style-type: none">1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen und Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden.2. Öl erhitzen, Zwiebeln leicht anbraten, mit Kartoffeln 5 Min. dünsten. Paprika zufügen und weitere 5 Min. dünsten.3. Tomatenmark und Knoblauch unterrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min. garen.4. Rote Bohnen und Schältomaten hinzugeben, kurz aufkochen lassen und kräftig würzen. Aufpassen beim Chilipulver!
Dazu passt Fladenbrot.	

Rezept von Waltraud Baustian

Aus: Kochen und Backen mit der Diakonie. Einfache und günstige Rezepte zusammengestellt von der Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes im Evangelischen Kirchenkreis Wied, Rheinstraße 69, 56564 Neuwied