

veganes chili

- 1 große Zwiebeln
- 1 - 2 rote Paprika (Spitzpaprika)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 - 5 kleine rote Chilis
- 200g rote Linsen, abgspült
- 2 EL Tomatenmark
- 800ml Gemüsebrühe
- 500g gestückelte Tomaten
- 300g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
- 300g Weiße Riesenbohnen oder Weiße Bohnen (Abtropfgewicht)
- 150g Mais (Abtropfgewicht)
- Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Cayennepfeffer, Zucker, Olivenöl



Zwiebeln hacken und in 3 EL Olivenöl andünsten.

In Stücke geschnittene Paprika sowie fein gehackte Knoblauchzehen und Chilis dazu geben und mitdünsten, danach Linsen und Tomatenmark ebenfalls kurz mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe und den gehackten Tomaten aufgießen. Bohnen und Mais dazu, kurz aufkochen lassen.

Mit 2 TL Paprikapulver, 1 - 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz, 1 - 2 TL Cayennepfeffer und etwas Zucker würzen.

Mindestens 15 Minuten köcheln lassen, eher länger.