

Rezept

Kalorienarmes Chili sin carne

Ein Rezept von Kalorienarmes Chili sin carne, am 25.04.2024

Zutaten

1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	1 rote Chilischote
200 g reife Tomaten	2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Oregano	1 Päckchen Kidneybohnen (230 g Abtropfgewicht)
1 kleine Dose Zuckermais (140 g Abtropfgewicht)	Salz
Pfeffer	1-2 EL Aceto balsamico
2 EL saure Sahne	2 EL frische Oreganoblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 397 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, längs aufschlitzen, die Kerne herauskratzen und die Schote in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Das Öl in einem beschichteten Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Paprikastreifen und Chiliwürfel dazugeben und unter ständigem Rühren etwa 4 Min. bissfest anbraten. Die Tomaten und den Oregano einrühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen sind.
3. Die Kidneybohnen und den Zuckermais in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen und in die Tomaten rühren. In etwa 2-3 Min. heiß werden lassen.
4. Das Chili mit Salz, Pfeffer und Essig pikant abschmecken. Auf zwei tiefe Teller verteilen und je 1 Klecks saure Sahne in die Mitte setzen. Nach Belieben mit frischen Oreganoblättchen bestreut servieren.