

## Rezept

# Kalorienarmes Chili sin carne

Ein Rezept von Kalorienarmes Chili sin carne, am 25.05.2024

## Zutaten

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