

Rezept

# Vegetarisches Chili

Ein Rezept von Vegetarisches Chili, am 19.04.2024

## Zutaten

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>1</b> Zwiebel                 | <b>2</b> Paprikaschoten                       |
| <b>800 g</b> Kidneybohnen (Dose) | <b>1 Dose</b> Gemüsemais (340 g)              |
| <b>1 EL</b> neutrales Öl         | <b>2 EL</b> gemahlener Koriander              |
| 2-4 getrocknete Chilischoten     | <b>1</b> große Dose gehäutete Tomaten (800 g) |
| Salz                             | <b>1 EL</b> Kakaopulver                       |
| <b>200 g</b> saure Sahne         |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 10 g F, 15 g EW, 47 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschoten waschen, putzen und klein schneiden. Kidneybohnen und Mais in ein Sieb geben, kalt abbrausen, abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel im Öl glasig dünsten, Paprikawürfel dazugeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Koriander und Chilis zugeben, ca. 1 Min. anrösten und mit den Dosentomaten auffüllen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen lassen und mit Salz abschmecken.
3. Bohnen, Mais und den Kakao dazugeben, ca. 5 Min. mitkochen und mit großen Klecksen saurer Sahne darauf servieren.