

Veggi-Chilli

vegan, glutenfrei, nussfrei

Allergene: L

4-5 Portionen

Sabine Kocht's

Bunt wie das Leben!

Zutaten

- ca. 600g Bohnen gekocht (deiner Wahl)
- je ca. 100g Sellerie, Karotten, Gelbe Rüben, Pastinaken, Lauch (z.B. ein Wurzelwerk/Suppengrün)
- ca. 150-200g Zwiebel
- 1kl Dose Mais
- 500g Tomaten gewürfelt, oder Sauce
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1EL Paprikapulver
- Öl zum Anbraten
- ev. 125ml Rotwein
- 600ml Gemüsefond/Wasser
- Salz, Pfeffer, Chillipulver, Kreuzkümmel,
- 1 Zimtstange

Zubereitung

Geputztes Wurzelwerk grob reiben oder im Thermomix/Küchenmaschine grob hacken. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Wurzelwerk im Öl gut anrösten. Tomatenmark dazugeben, kurz mit rösten mit dem Rotwein oder Fond ablöschen/aufgießen Zimtstange dazugeben. Aufkochen und auf kleiner Flamme dünsten lassen bis das Gemüse weich ist. Tomatenwürfel, Bohnen, Mais, Knobi und Gewürze dazu geben und noch ca. 20 min weiterdünsten. Abschmecken, mit Reis, Couscous, Ebly oder Brot servieren. Schmeckt auch kalt im Wrap mit frischem Salat und Bohnencreme gut!