

Menu

Chili sin carne

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote
- 140 g Karotten
- 200 g Peperoni
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 Dose gehackte geschälte Tomaten à 400 g
- 50 g Bulgur
- 4 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 30 g extradunkle Schokolade, 72% Kakaoanteil
- 1 Dose Kidneybohnen à 435 g, abgetropft 310 g
- 1 Dose Borlottibohnen à 400 g, abgetropft 250 g
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Karotten fein würfeln. Peperoni halbieren, entkernen, in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben und dünsten. Karotten, Peperoni und Tomatenpüree begeben, ca. 3 Minuten dünsten. Gehackte Tomaten und Bulgur begeben. Mit Bouillon ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schokolade in Stücke brechen und begeben. Rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist.

Beide Bohnensorten in ein Sieb abgiessen, abspülen und abtropfen lassen. Zum Chili geben. Alles bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Petersilie abzupfen. Zum Chili servieren.