

CHILLI SIN CARNE

BOHNEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle Kidney Bohnen
200 g Müller's Mühle Wachtelbohnen
Je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl
400 g passierte Tomate (Konserve)
300 ml Brühe
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Kreuzkümmel, Paprikapulver, scharf
Zucker
200 g Crème fraîche

Produkttempfehlungen



**RED KIDNEY
BOHNEN**



WACHTELBOHNEN

Zubereitungen

Bohnen getrennt nach Packungsanweisung über Nacht einweichen und zubereiten. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln würfeln und Knoblauch zerdrücken. Paprikaschoten, Zwiebeln und Knoblauch in erhitztem Öl anbraten. Tomaten und Brühe zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 15 Minuten garen.

Bohnen dazugeben, kurz mit erhitzen und das Chili mit den Gewürzen abschmecken. Crème fraîche und Koriander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Chili auf Teller anrichten und mit einem Topping aus Koriander-Crème fraîche garnieren. Nach Wunsch mit Tortillachips servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (zzgl. Einweich- und Garzeit Bohnen)