



Chili sin carne mit Kichererbsen



Chili sin carne ist die fleischlose Variante des bekannten Chili con carne – ein echtes mexikanisches Gericht. Auch ohne Fleisch enthält dieses Chiligericht dank der Kichererbsen und Kidneybohnen richtig viel Eiweiss. Eine sehr nahrhafte Mahlzeit mit extra viel Gemüse.



2P 25M 3T 90T

ZUTATEN

170 g Vollkornreis
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
2 rote Paprika
125 g Champignons
1 Stange Lauch
130 g Kichererbsen
200 g Kidneybohnen
2 TL Balsamico-Essig
1 Dose Tomaten, stückig (400 g)
75 g Tomatenmark
1,5 EL Chilisauce
1 TL Paprikapulver
ca. 5 g frischer Koriander
¼ Limone (optional)
50 g geriebenen Käse
(min. 30% Fett i.d.Tr.)



SO BEREITEST DU DAS CHILI ZU

- 1 • In einem Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Reis nach Packungsanweisung zubereiten und gegebenenfalls überschüssiges Wasser abgießen.
- 2 • Knoblauch durchpressen oder kleinschneiden, die rote Zwiebel fein würfeln. Die Paprika in Würfel, die Champignons in Scheiben und den Lauch in Ringe schneiden.
- 3 • Die Kichererbsen und Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne mit Deckel 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin 1-2 Minuten anschwitzen. Paprika, Champignons und Lauch hinzugeben und weitere 2-3 Minuten bei mittlerer Temperatur sanft anbraten.
- 4 • Dann Balsamico-Essig, Tomaten, Tomatenmark, Chilisauce, Paprikapulver, Kichererbsen und Kidneybohnen dazugeben. Alles bei geschlossenem Deckel 6-8 Minuten sanft köcheln lassen. Währenddessen die Korianderblättchen abzupfen und kleinhacken, die Limone vierteln.

Kein Vollkornreis? Dann nimm einfach Vollkorn-Couscous, Quinoa oder eine andere Weizenart.



Tipp

Serviere dazu Avocadostückchen und/oder Crème Fraîche.

NÄHRWERTE PRO PERSON

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
681	11 g	2 g	107 g	24 g	26 g

MEPAL
Für immer