



Chili sin Carne

Die Karotten und Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel und die Paprika in Streifen schneiden.

In einem großen Topf die Zwiebeln zusammen mit den Paprikastreifen andünsten. Karotten und Süßkartoffeln dazu geben und kurz anbraten. Die Gewürze in den Topf geben und kurz mit anbraten, anschließend mit Gemüsefond ablöschen.

Die passierten Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Am Schluss noch 2 EL Kakaopulver unterrühren und mit Baguette servieren.



Zutaten für 4 Portionen:

2	Stk	Süßkartoffel, klein
300	g	Karotten
400	g	Kidneybohnen
1	Dose	Mais, klein
200	ml	Gemüsefond
400	ml	passierte Tomaten
1	Stk	Zwiebel
3	EL	Erdnusscreme
1	TL	Garam Masala
1	TL	Kurkuma
2	TL	Paprikapulver, edelsüß
2	TL	Curry
1	Msp	Chili
2	EL	Kakaopulver
		Salz und Pfeffer