

# Vegetarische Rezepte

## Chili Con Carne Vegetarisch

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Gemüse, Menü, Vegetarisch, Weihnachten

---

1	Zwiebel	1	Flasche Mineralwasser (0,7 -l)
2	Essl. Olivenöl	1	Essl. Paprika edelsüß
3	Knoblauchzehen		Chilipulver nach Geschmack
2	Paprikaschoten, rote	60 g	vegetar. Hackfleisch, evtl. -mehr (Sojaprodukt-)
6	Tomaten	1	Bund Petersilie
	Salz		
	Pfeffer		
400 g	Kidneybohnen		

---

Knoblauchzehen schälen, mit Salz zu einer Paste zerreiben, die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Paprikaschote putzen, halbieren, entfernen, waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten enthäuten, entkernen und ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchpaste sowie die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Paprikaschote zugeben und mitschwitzen. Zum Schluss Tomatenwürfel hinein geben, ebenfalls mitschwitzen.

Kidneybohnen einrühren, Mineralwasser angießen, alles aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver abschmecken.

Vegetarisches Hack einstreuen und das Chili 10-15 Min. köcheln lassen. Danach nochmals abschmecken, Chili con carne dekorativ anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp: Dazu passen Bandnudeln, Reis, Salzkartoffeln.