



Veggie Chilli

Chilli mal anders mit der Quarkalternative Alpro Go On Natur

Zubereitung

1. Die Zwiebel und Knoblauch in Scheiben schneiden, die Kerne der Paprika entfernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die roten Kidneybohnen abtropfen lassen und spülen.
2. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne mit einem Deckel und schwitze die Zwiebeln und den Knoblauch leicht an. Gib nun das Garam Masala und ein paar Korianderblätter hinzu. Brate alles für 1 Minute und gebe dann Tomaten, Paprika und Wasser in die Pfanne. Füge den zerbröckelten Brühwürfel hinzu und rühre alles gut um. Lasse alles mit dem Deckel auf der Pfanne für 15 Minuten köcheln, und rühre gelegentlich um.
3. Gib nun die roten Bohnen in die Pfanne und würze mit Limettensaft, Salz und Pfeffer.
4. Serviere das vegetarische Chili mit frischem Koriander, Limette, Alpro Go On und Brot oder Reis.



4 Portionen



30min



Zutaten

- 175 ml Alpro Go On Natur
- 800 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Paprika, rot und gelb
- 400 g Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
- 2 TL Garam Masala
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 1 Limette
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Wasser
- Prise Pfeffer und Salz

Zubereitet mit

Quarkalternative Natur

