



Veggie Chilli

Chilli mal anders mit der Alpro Soja-Quarkalternative Go On Natur

Zubereitung

1. Paprika und Tomaten waschen und trocknen. Zwiebel und Knoblauch in Scheiben schneiden, die Kerne der Paprika entfernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Rote Kidneybohnen abtropfen lassen und spülen.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne mit einem Deckel erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch leicht anschwitzen. Nun das Garam Masala und ein paar Korianderblätter hinzugeben. Alles für 1 Minute braten und dann Tomaten, Paprika und Wasser in die Pfanne geben. Die zerbröckelten Brühwürfel hinzufügen und alles gut umrühren. Alles mit dem Deckel auf der Pfanne für 15 Minuten köcheln lassen, und gelegentlich umrühren.
3. Nun die roten Bohnen in die Pfanne geben und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Das vegetarische Chili mit frischem Koriander, Limette und Soja-Quarkalternative Go On Natur servieren. Dazu passt Brot oder Reis wunderbar.
Heizt euch ein mit diesem Chilli!


4 Portionen


30min



Zutaten

- 175 g 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

Soja-Quarkalternative Go On Natur

