Chili sin Carne

VOLLER PROTEINE

70 Minuten, 4 Portionen

41 g Protein/Portion



ZUTATEN

500 g Vollkornreis
250 g rote Linsen
3 Spitzpaprika
2 mittelgroße Knoblauchzehen
1 Dose Cannellini-Bohnen (240g)
1 Flasche Passata Natur (700ml)
1 Dose Kidneybohnen (255g)
1 Dose stückige Tomaten (400g)
2 EL Bratolivenöl
1 TL bunter Pfeffer
600 ml Gemüsebrühe
1 TL Chilipulver
1 Schuss Balsamico-Essig
1 TL granulierter Knoblauch
1 TL Kräutersalz
½ Tube Tomatenmark

ZUBEREITUNG

1. Reis vorbereiten
500g Vollkornreis abwiegen, ausreichend Wasser mit etwas Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Reis hineingeben. 35 Minuten kochen lassen

2. Zwiebeln und Knoblauch andünsten
Währenddessen Zwiebeln fein hacken und Knoblauch pressen und kurz andünsten

3. Linsen und Tomatenmark hinzugeben
250g rote Linsen abwiegen und waschen, dann zusammen mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben und kurz andünsten

4. Passata, Tomaten und Gewürze dazu
Gemüsebrühe, stückige Tomaten, Passata und Gewürze sowie Essig hinzugeben und 10 Minuten aufkochen lassen

Chili sin Carne

VOLLER PROTEINE

70 Minuten, 4 Portionen

41 g Protein/Portion



ZUTATEN

500 g Vollkornreis
250 g rote Linsen
3 Spitzpaprika
2 mittelgroße Knoblauchzehen
1 Dose Cannellini-Bohnen (240g)
1 Flasche Passata Natur (700ml)
1 Dose Kidneybohnen (255g)
1 Dose stückige Tomaten (400g)
2 EL Bratolivenöl
1 TL bunter Pfeffer
600 ml Gemüsebrühe
1 TL Chilipulver
1 Schuss Balsamico-Essig
1 TL granulierter Knoblauch
1 TL Kräutersalz
½ Tube Tomatenmark

ZUBEREITUNG

5. Paprika und Bohnen hinzu
Gleichzeitig die Spitzpaprika abwaschen und klein schneiden, die weißen Bohnen sowie Kidney Bohnen abwaschen. Im Anschluss alles gemeinsam in die Pfanne geben

6. Fertig kochen lassen
Nach 10-15 Minuten noch einmal abschmecken und dann servieren

Fertig! Guten Appetit!