

Chili vegetarisch

Zutaten:

- 1-2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 2 rote Spitzpaprika
- 3-4 Karotten
- 2-3 Kartoffeln
- 1-2 Dosen Kidney-Bohnen
- 1-2 Gläser Mais
- 2 Fläschen Tomatensoße (Bioladen)
- 1-2 Dosen passierte Tomaten oder Tomatenstücke
- 2 Lorbeerblätter
- Tomaten/Paprikamark (Bioladen)
- Gewürzmischung „Arrabbiata“ (Edora) oder „Asafoetida“ (Bioladen) scharf (CHILLI)
- Wok Öl (Bio Planette) würzig (Kokosöl)
- Olivenöl zum Braten (Rapsöl)



Oliven- und Wok-Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten.

Gemüse zugeben, alles mit Tomatensoße ablöschen, köcheln.

Nach der Hälfte der Kochzeit Gewürze zugeben, würzig abschmecken.