

# Chili - vegetarisch

Zutaten für 4 Personen

2 El Pflanzenöl oder Olivenöl\*

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebeln

2 Karotten

1 grüne Paprikaschoten

100 g Couscous\*

400 ml Gemüsebrühe

400 g Tomaten aus der Dose

100 g schwarze Bohnen\*

200 g Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

Salz & Pfeffer\*

Paprikapulver, edelsüß\*

Chilipulver\*

dazu empfehlen wir Weißbrot o. Reis\*

\* Produkte aus dem fairen Handel



## Zubereitung:

Die schwarzen Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen mit 200 g Gemüsebrühe und 1 Lorbeerblatt ca. 10 Min. im Schnellkochtopf kochen lassen.

Die Gemüsebrühe anrühren. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotten schälen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Paprika und die Karotten dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Den Couscous kurz mitrösten und alles mit den Tomaten und der Brühe ablöschen.

Die Bohnen dazugeben und das Chili für etwa 30 Minuten auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver abschmecken und mit Brot oder Reis servieren.