



Schauen Sie  
auch gerne  
unser Video  
auf YouTube!



## Gemüse-Chili



**Dauer**  
45 Minuten



**Schwierigkeit**  
einfach



**Portionen**  
5

### Zutaten

400 g	Kidneybohnen	1,5 EL	Gemüsebrühe
1	große Zwiebel	1 EL	Pizzagewürz
2	Knoblauchzehen	800 g	Tomaten in Stücken
1	Karotte	1 EL	Tomatenmark
½	Stange Lauch	300 g	Wasser
50 g	feines Sojagranulat		Nach Belieben frische Chilischote begeben

### Beschreibung

In diesem Rezept stecken extra viel Gemüse und extra viel pflanzliches Protein. Das macht lange satt und schmeckt auch noch richtig lecker.

### Zubereitung

Gemüse in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel mit etwas Olivenöl andünsten. Knoblauch, Karotte und Lauch dazugeben und weitere 1–2 Minuten andünsten. Alle weiteren Zutaten dazugeben und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Wir essen dieses leckere Gemüse-Chili gerne zusammen mit frisch gebackenem Baguette!