



LUCIE'S VEGETARISCHES CHILI

Zutaten

Für 2 Personen

1 Zwiebel
150 g Staudensellerie
1 grüne Paprika
1 Karotte
1 EL Knoblauch
150 g Champignons
1/4 TL zerstoßener roter Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Chilipulver
3/4 TL getrocknetes Basilikum
2 TL Salz
1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
250 g Tomatensaft
140 g Bulgur-Weizen
200 g Tomaten
1 Dose Kidneybohnen
1/2 TL scharfe Pfeffersauce
2 EL Zitronensaft
3 EL Tomatenmark
1 EL Worcestershire-Sauce
60ml trockener Rotwein

Schritte

- 1.** Erhitzen Sie das Olivenöl bei starker Hitze in einem großen Topf. Rühren Sie Zwiebel, Sellerie, grüne Paprika, Karotte, Knoblauch, Pilze, rote Paprikaflocken, Kreuzkümmel, Chilipulver, Basilikum, Salz und Pfeffer unter. Kochen und Sie das Gemüse unter Rühren für etwa 2 Minuten auf, bis es beginnt, weich zu werden.
- 2.** Rühren Sie Tomatensaft, Bulgurweizen, gehackte Tomaten, Kidneybohnen, scharfe Pfeffersauce, Zitronensaft, Tomatenmark, Worcestershire-Sauce, Rotwein und grüne Chilischoten ein. Kochen Sie alles unter konstantem Rühren auf.
- 3.** Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe und lassen Sie das Gericht zugedeckt vor dem Servieren 20 Minuten lang köcheln.