

Vegetarischer Bohneneintopf (Chili sin Carne)

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Chilischote
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Tomatenmark
- 60 ml Rotwein
- 1 EL Worcestershiresoße
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Blätter Lorbeer
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz

Zwiebeln, Chili und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem großen Topf mit etwas heißem Öl anschwitzen. Mit Currypulver, Paprikapulver und Kreuzkümmel bestreuen, umrühren und das Tomatenmark hinzufügen. Mit Rotwein ablöschen und mit geschälten Tomaten auffüllen. Mit Worcestershiresoße abschmecken.

Kidneybohnen und Kichererbsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abwaschen und zum Eintopf geben. Lorbeerblätter ebenfalls dazugeben, mit Salz abschmecken und etwa 1 Stunde köcheln lassen.

Nach Geschmack mit frischen Kräutern, zum Beispiel Petersilie, 1 Klecks Joghurt, Schmand oder Sojacreme und Brot servieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 13.10.2020

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen