

## **BUNTES GEMÜSECHILI**

### **Bio-Zutaten:**

1 EL Olivenöl

1/2 Zwiebel

1 Karotte

1 rote (Spitz-)Paprika

1 Dose Bohnenmix (z.B. von Rapunzel, oder Kidneybohnen)

1 Dose geschälte Tomaten

Salz, Pfeffer

Chiliflocken

### **Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):**

1. Zwiebel, Karotte und Paprika kleinschneiden, die Bohnen in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Karotte und Paprika zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten mitdünsten – bei Bedarf etwas Wasser aufgießen.
3. Die Bohnen und Dosentomaten hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die Tomaten im Topf mit einem Messer grob zerteilen. Das Gemüsechili kurz köcheln lassen, servieren und sich zumindest für die nächste Viertelstunde wie ein echter Spanier fühlen.