



Vegan

# Zum Nachkochen

Bohnen-Zucchini-Chili  
mit Vollkornreis

# Bohnen-Zucchini Chili

mit Vollkornreis

## Zutaten

(für vier Portionen)

120 g frische Zwiebeln, 200 g Zucchinischeiben, je 200 g getrocknete Kidneybohnen und dicke Bohnen, 150 g Tomatenwürfel, 200 ml passierte Tomaten, ca. 8 g Knoblauch, 150 ml Wasser, ca. 8 g frischer Koriander, Chilischoten, 60 ml Rapsöl, Salz, Pfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer

**Beilage:** 260 g Vollkornreis

## Zubereitung

Die Bohnen zusammen in einem Topf mit reichlich Wasser aufkochen, 30 Min. köcheln lassen und auf ein Sieb abschütten. Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, und Chilischoten fein hacken und in einer heißen Pfanne im Rapsöl anschwitzen. Die abgetropften Bohnen, das Wasser und die Tomatenwürfel dazu geben. Alles ca. 15 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Zucchinischeiben und Gewürze hinzugeben und bei geringer Hitze weiter kochen bis die Zucchinischeiben bissfest gegart sind. Den Vollkornreis nach Packungsanweisung in heißem Wasser garen und mit dem Chili servieren.

Guten Appetit!

**Nährwerte pro Portion:** Kcal: 610 / KJ: 2552, Eiweiß: 24 g, Fett: 18 g, Kohlenhydrate: 90 g, Ballaststoffe: 14 g

