



Veganes Chili mit schwarzen Bohnen und Mais

Gesundheitliche Vorteile:

- **Schwarze Bohnen** sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, die für eine langanhaltende Sättigung sorgen und die Verdauung unterstützen. Sie liefern zudem wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium, die zur Blutbildung und Muskelfunktion beitragen.
- **Mais** enthält komplexe Kohlenhydrate, die für eine stetige Energiefreisetzung sorgen. Außerdem liefert er Ballaststoffe und Antioxidantien wie Lutein, die für die Gesundheit der Augen von Vorteil sind.
- **Paprika** ist eine hervorragende Quelle für Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und zur Kollagenbildung beiträgt. Zudem enthält sie Beta-Carotin, das die Augengesundheit fördert.
- **Tomaten** sind reich an Lycopin, einem starken Antioxidans, das entzündungshemmend wirkt und die Zellen vor Schäden schützt. Sie enthalten außerdem Vitamin C und Kalium, die die Herzgesundheit unterstützen.
- **Kreuzkümmel** und **Chiliflocken** wirken entzündungshemmend und unterstützen die Verdauung. Sie verleihen dem Chili zudem eine angenehme Schärfe und Aromenvielfalt.

Dieses vegane Chili mit schwarzen Bohnen und Mais ist eine leckere und nährstoffreiche Mahlzeit, die reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und wichtigen Vitaminen ist. Es eignet sich hervorragend als wärmende Hauptspeise, die den Körper mit Energie versorgt und das Immunsystem stärkt.



Veganes Chili mit schwarzen Bohnen und Mais

Zutaten (4 Portionen)

- 2 Dosen schwarze Bohnen (ca. 480 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Mais (ca. 150 g Abtropfgewicht)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Chiliflocken oder Chilipulver (nach Geschmack)
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 200ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Frischer Koriander oder Petersilie (optional zum Garnieren)
- 1 Limette (optional zum Servieren)

Zubereitung

Gemüse vorbereiten

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika in kleine Würfel schneiden.

Gemüse anbraten

- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten (ca. 3 Minuten). Die Paprikawürfel dazugeben und mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chiliflocken und Oregano würzen. Etwa 2 Minuten anbraten, bis die Gewürze ihr Aroma entfalten.

Tomaten und Brühe hinzufügen

- Tomatenmark einrühren, stückige Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen. Alles gut vermengen und aufkochen.

Bohnen und Mais einrühren

- Bohnen und Mais abtropfen lassen und dazugeben. Das Chili bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis es etwas eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren

- Das vegane Chili in Schüsseln füllen, mit frischem Koriander oder Petersilie bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

Nährwerte pro Portion: 288 kcal, 47 g Kohlenhydrate, 15 g Protein, 5 g Fett