Chili con Quorn

***Zutaten für 4 Personen***

|  |  |
| --- | --- |
| 2 EL1 grossse2230 g3 mittlere250 g 200 g 100 g1 1.5 dl1 EL2 TL1 Büchse1 Büchse2 EL | Olivenöl C:\Users\Sabrina\Pictures\Phil and me\Food\Herbst 2012 037.JPGZwiebelKnoblauchzehenQuorngehacktes Kartoffeln Butternut KürbisGrüne BohnenMais Peperoni rotRotweinBalsamico Bouillonrote BohnenPelati gehacktTomatenpüréePfeffer, SalzPaprika, Chili, CayennepfefferEv. Tabasco |

**Zubereitung**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Kürbis schälen und in ca. 1 cm grosse Würfelchen schneiden, Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden, Peperoni waschen und in Stückchen schneiden, grüne Bohnen (aus TK) halbieren.  |
| 2 | Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl in einer grossen Pfanne andünsten, Quorn dazugeben und anbraten. Restliche Zutaten können allesamt dazu gegeben und gemischt werden.  |
| 3 | Warten bis Kartoffeln weich sind, danach mit Gewürzen abschmecken und fertig.  |
| 4 | Als Variante kann das Chili auch mit Hackfleisch zubereitet werden. Am Schluss kann man das Chili mit etwas Quark oder Blanc battu garnieren |