

Chili con Quorn

Zutaten für 4 Personen

2 EL	Olivenöl
1 grosse	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
230 g	Quorngehacktes
3 mittlere	Kartoffeln
250 g	Butternut Kürbis
200 g	Grüne Bohnen
100 g	Mais
1	Peperoni rot
1.5 dl	Rotwein
1 EL	Balsamico
2 TL	Bouillon
1 Büchse	rote Bohnen
1 Büchse	Pelati gehackt
2 EL	Tomatenpürée
	Pfeffer, Salz
	Paprika, Chili, Cayennepfeffer
	Ev. 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