

BÖ Rezept des Monats

„Kürbis-Chilli“

Oktober 2022



Zutaten:

500 g Kürbis (z.B. Butternut), 4 EL Rapsöl, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 Paprikaschoten rot, 1-2 Chillischoten, 600 g passierte Tomaten, 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 200 – 400 ml Gemüsebrühe, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Dose Gemüsemais

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Kürbis schälen und würfelig schneiden. Die Paprika- und Chillischoten vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Den Kürbis und die Paprika dazugeben und anbraten. Anschließend Tomatenmark, passierte Tomaten, Chillischoten und Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die abgeseihten Maiskörner und die Kidneybohnen (mit Saft) untermischen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren Sie das Kürbis-Chilli mit etwas Sauerrahm und einem herzhaften Vollkornbrot!

4 Portionen/pro Portion: 280 kcal/ 12 g Eiweiß/ 13 g Fett/ 35 g KH=ca. 3 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen