

# CHILI-GEMÜSE-EINTOPF

## VEGGIE ON A BUDGET

### Zutaten

500g	Kartoffeln
300g	Karotten
1	Zwiebel
400g	gehackte Tomaten
400g	passierte Tomaten
285g	Mais
300g	Kidneybohnen
100g	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
1-1,5l	Gemüsebrühe
	Paprika edelsüß
	Salz und Pfeffer
optional	Chilipulver

= gesamt unter € 5 für ca. 5l

1. Frische Zutaten in grobe Würfel schneiden, Zwiebel auch grob würfeln.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten. Dann Karotten- und Kartoffelwürfel dazugeben und im Öl-Gemisch schwenken.
3. Mit den passierten und gewürfelten Tomaten sowie der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Je nach Geschmack Paprikapulver und Pfeffer hinzugeben, Deckel auflegen und auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Dann die abgewaschenen Kidneybohnen und Mais hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Final abschmecken und servieren. Dazu schmeckt ein rustikales Ciabattabrot oder ein Kleks Soja-Sahne besonders gut.

