

## Gemüsechili mit Gebäck

**i** Durch die Bohnen wird das Rezept unglaublich sättigend, und die Paprikaschoten bringen eine wundervolle Farbe in den Topf. Das Gemüsechili ist besonders für Liebhaber der schärferen Küche zu empfehlen.

### Zutaten für 6 Personen

- 2 kleinere Zucchini
- 200g Champignons
- 4 Karotten
- 1 Dose Kidney Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1-2 gelbe Zwiebel
- 1 roter und 1 gelber Paprika
- 1 Dose Tomaten gewürfelt im eigenen Saft
- Salz, Pfeffer
- Chili- und Ingwerpaste (oder frisch)
- Thymian frisch
- Oregano
- wenig Wasser
- 1 Gemüsesuppenwürfel
- 4 EL Olivenöl
- 1 Becher Joghurt 1% (cremig gerührt)
- 6 Stück Vollkornweckerl oder Grahamweckerl

Gemüse putzen, waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trockenschütteln und ca. 2 EL abreiben.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebel anschwitzen. Dann das restliche Gemüse in den Topf geben und weiterbraten. Mit den Tomatenwürfel (+Saft) und ein wenig Wasser aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Suppenwürfel, Oregano und Thymian sowie Ingwer und Chili würzen. Gemüsechili leicht köcheln lassen bis das Gemüse gar, aber noch leicht bissfest ist (ca. 20 min) und abschmecken. Gemüsechili auf Teller anrichten und mit einem Klecks Joghurt servieren.

*Zubereitungszeit: 40 min.*

*Nährwertangaben pro Portion:*

| kcal | Eiweiß | Fett   | Kohlenhydrate |
|------|--------|--------|---------------|
| 171  | 8,37 g | 1,35 g | 28,28 g       |



**Tipp:** Als Beilage passt Vollkorngebäck oder auch Reis sehr gut dazu und sorgt für eine lange Sättigung.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns  
über eine Rückmeldung freuen!**