



One Pot Chili mit Protein Chunks

Zutaten

1 Stück(e) rote Zwiebel

Etwas Olivenöl

1 Große(s) Karotte

0.5 Stück(e) Paprika

1 Stück(e) Jalapeño (wer mag, auch mehr oder weniger)

1 Esslöffel Tomatenmark

400 g gehackte Tomaten

250 g Kidneybohnen

125 g Mais

90 g Protein Chunks Hack

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Kakaopulver

Etwas Oregano, Kreuzkümmel, Zimt

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Schäle die Zwiebel, schneide sie in Würfel und brate sie mit dem Olivenöl in einem großen Topf glasig an.

2.

Schneide die Paprika und die geschälte Karotte ebenfalls in Würfel, entkerne die Jalapeño(s) und hacke sie fein.

3.

Gib Paprika, Karotten, Jalapeño(s), Tomatenmark und Protein Chunks mit in den Topf, würze sie mit Salz und brate sie für 5 Minuten an. Lösche alles mit den gehackten Tomaten ab.

4.

Gib nun Kidneybohnen und Mais dazu und gieße alles mit 150 ml Wasser auf. Gib alle Gewürze bis auf das Kakaopulver dazu und lasse das Chili bei mittlerer Hitze köcheln. Gib gegebenenfalls zwischendurch noch einen Schuss Wasser dazu.

5.

Rühre den Kakao unter das Chili und lasse es 1 – 2 Minuten ziehen. Wenn du magst, kannst du das Chili mit veganer Joghurtalternative und eingelegten Zwiebeln servieren.

Govinda Geheimtipp: Koche gleich eine große Portion und bewahre dein Chili mit Protein Chunks für mehrere Tage im

Kühlschrank auf. Je länger das Chili zieht, um so aromatischer
schmeckt es!