

# (Vegan) Chili sin Carne

Zubereitungszeit: 20 min

Möglich für: 1.-4. Woche

## Zutaten

1	Mittelgroße Zwiebel
166-200g	Kidneybohnen ( siehe Tipp )
83-100g	Mais ( siehe Tipp )
1	Knoblauchzehe
50g	Zucchini
100g	Aubergine
50g	Passierte Tomaten
65ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

## Zubereitung

1. Die Zwiebel in große Würfel schneiden und in einer leicht gefetteten Pfanne zusammen mit dem gepressten Knoblauch glasig dünsten
2. Die Aubergine und die Zucchini in große Würfel schneiden und nach ein paar Minuten zusammen mit dem Mais und den Bohnen mit in die Pfanne geben
3. Die passierten Tomaten, das Lorbeerblatt und die Gemüsebrühe dazugeben und nach Belieben würzen
4. Ca. 10-15min zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen

## Tipp

- Bitte verwende die Menge der Kohlenhydrate, die in deinem Ernährungsplan vorgegeben ist