

## Herzhaftes Chili



ergibt 10 Portionen

*Kinder jeden Alters werden diese geschmackvolle Kombination von Chili und Pasta lieben.*



- 250 g trocken Makkaroni-Nudeln
- ½ Tasse Wasser
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kleiner roter oder grüner Paprika, entkernt und gewürfelt
- 250 g vegetarischer Fleischersatz für Faschieretes, oder 4 vegetarische Burgers, aufgetaut und gehackt (wenn gewünscht)
- 800 g zerkleinerte Tomaten aus der Dose
- 425 g Kidney-Bohnen aus der Dose, nicht entwässert
- 425 g Mais aus der Dose, nicht entwässert
- 2 EL Chili-Pulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Kochen sie die Makkaroni nach den Angaben auf der Packung. Abgießen, abspülen und beiseite stellen.



Erhitzen sie Wasser in einem großen Topf. Geben sie Zwiebel und Knoblauch dazu. Kochen sie es ca. 5 Minuten, bis der Zwiebel weich ist.



Geben sie Paprika und den veganen Fleischersatz oder gehackte vegane Burger dazu. Mischen sie nun die Tomaten, Bohnen und deren Flüssigkeit, Mais und seine Flüssigkeit, Chili-Pulver und Kreuzkümmel dazu. Decken sie den Topf zu und lassen sie es, unter gelegentlichem Umrühren, ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.



Geben sie die gekochte Pasta dazu und schmecken sie das Gericht ab. Wenn sie es schärfer wollen, geben sie mehr Chili dazu.



**Pro Tasse:**

- Kalorien: 211
- Fett: 2.1 g
- gesättigte Fette: 0.3 g
- Kalorien aus Fett: 8.7%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 12 g
- Kohlehydrate: 38.3 g
- Zucker: 4.7 g
- Ballaststoffe: 5.1 g
- Natrium: 348 mg
- Kalzium: 62 mg
- Eisen: 3.5 mg
- Vitamin C: 23.9 mg
- Beta Karotin: 450 mcg
- Vitamin E: 1.3 mg

Quelle: *Healthy Eating for Life for Children* by Amy Lanou, Ph.D.; recipe by Jennifer Raymond, M.S., R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/hearty-chili-mac>