



REZEPT DER WOCHE

MÖHRENCHILLI

Zutaten

4 Möhren
2 Mini Paprikas
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 EL Pflanzenöl
250 g Kidneybohnen, aus der Dose
200 g Mais, aus der Dose
500 ml passierte Tomaten
etwas Rosmarin + Thymian
2 Lorbeerblätter
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1/4 TL Cayennepfeffer
1/4 TL Kreuzkümmel
Salt und Pfeffer
Für den Dip:
1 Avocado
1/2 Knoblauchzehe
1/2 Zitrone

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Paprikaschoten schälen und fein hacken. Möhren schälen und fein raspeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin durchsichtig dünsten. Tomatenmark hinzufügen, kurz mitrösten, dann Knoblauch, Möhren und Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten leicht braten.

Mit passierten Tomaten ablöschen. Abgetropften Mais und Bohnen samt Dosenflüssigkeit einrühren, alle Kräuter sowie Lorbeerblätter hinzufügen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren Kräuterzweige und Lorbeerblätter entfernen.

Avocadofleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Gepressten Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen, gut vermengen und abschmecken.



Philipp und Birgit Flörke GbR - Speicherstr. 8, 17153 Grischow

www.grischower-gartengemuese.com