

## Zutaten

- 200 g Bulgur
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 90 g Möhren
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 400 g weiße Bohnen a.d. Dose
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 1 Päckchen MAGGI Tomaten Sauce (2er Pack)
- 250 g Chilibohnen a.d. Dose
- 5 Stängel Petersilie
- 40 g Schmand
- etwas Salz
- etwas Kreuzkümmel, gemahlen
- etwas Chilischoten a.d. Mühle, getrocknet

## Zubereitung

- 1. Bulgur nach Packungsangabe bissfest zubereiten.
- 2. Zwiebeln und Knoblauchzehe(n) schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Weiße Bohnen abtropfen lassen.
- 3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Möhrenwürfel darin ca. 5 Min. anschwitzen. Dann Paprika- und Zwiebelwürfel zugeben und mit anschwitzen. Zum Schluss den Knoblauch zugeben. Wasser zugießen. MAGGI Tomatensauce einrühren. Chilibohnen unterrühren. Weiße Bohnen und Bulgur zugeben und alles zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. kochen. Mit Salz und Kreuzkümmel kräftig abschmecken.
- 4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Das Chili con Bulgur nach Belieben mit Chilischoten abschmecken. Mit Schmand o. Crème fraîche und der Petersilie servieren.

## Nährwert-Anzeige

35 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 60 g
Energie 405 kcal

Fett 11 g