

Sattmacher Gemüsechili

1 große Gemüsezwiebel und
das unteren vom 1 Bund mit
Gemüsezwiebeln
2 El Olivenöl anbraten und mit
1 l Tomatensoße ablöschen
1 – 2 Chilischoten klein schneiden und zugeben
500 g Paprika in Streifen schneiden und ca. 5 min.
mitkochen

1 große Dose Mais
1 große Dose Erbsen
1 große Dosen Kidney Bohnen zugeben und kurz mitkochen
Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel abschmecken
das Grün der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und unterrühren

Guten Appetit

10 Portionen

Energiewert

1780 Kcal gesamt

nach WeightWachters

40 Points gesamt

WeightWachters-Fitformel

Gemüse, gesundes Fett

geeignet zum

sofort genießen, einfrieren, aufwärmen

Viel Spass beim Nachkochen.



**Hier findest Du immer die neuesten
Online-Shopping-Gutscheine.
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.
Klicke hier >>**