

# aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

**aromuli©-Küche**



## FEURIGES KÜRBIS CHILI

mit aromuli© HALLO SÜSSE

**VEGAN**



**Zubereitungsdauer:** etwa 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Empfohlene Beilagen:** Weißbrot

**aromuli© e.U. - Ätherische Öle auf Xylitkugeln zum Lutschen und Würzen**

A-8051 Graz • Wiener Str. 199/6 • Tel.: +43 (0)316 681500-0 • Fax: DW 15 • Internet: [www.aromuli.at](http://www.aromuli.at)  
E-Mail: [office@aromuli.at](mailto:office@aromuli.at) • UID: ATU56739417 • FN 428505 f LG f. ZRS Graz • DVR: 4012824

# aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

**aromuli©-Küche**

## Zutaten für 4 Portionen:

800g	Kürbis (Hokkaido, Butternuss)
4	reife Tomaten
1 Packung	passierte Tomaten
1 Dose	Kidney Bohnen
1 Dose	Mais
2 Zehen	Knoblauch
2 Stück	Zwiebel
20 Stk.	aromuli©-HALLO SÜSSE
	Paprikapulver, edelsüß
	Koriander, gemahlen
	Salz
	Pfeffer

## Zubereitung

1. Kürbis schälen, die Kerne mit einem Löffel entfernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden.
2. Einen großen Topf auf den Herd stellen, und Zwiebel und Knoblauch mit einem Schuss Öl anbraten. Bevor die Zwiebel braun werden, den Kürbis mit in den Topf geben und ebenfalls für 5 Minuten rösten.
3. Die Tomaten klein schneiden, nicht vergessen den Stiel auszuschneiden! (Wenn nötig kann die Haut der Tomaten auch entfernt werden).
4. Wenn der Kürbis angebraten ist, das Gemüse mit den passierten Tomaten ablöschen, klein geschnittene Tomaten, Mais, Bohnen und aromuli mit in den Topf geben, mit Paprikapulver und Koriander würzen und mit geschlossenem Deckel 20 Minuten lang köcheln lassen.

Vor dem Servieren noch einmal mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken!

**Rezept by Mara Luef**

**Gutes Gelingen und guten Appetit  
wünscht dir dein aromuli©-Team!**

**aromuli© e.U. - Ätherische Öle auf Xylitkugeln zum Lutschen und Würzen**

A-8051 Graz • Wiener Str. 199/6 • Tel.: +43 (0)316 681500-0 • Fax: DW 15 • Internet: [www.aromuli.at](http://www.aromuli.at)  
E-Mail: [office@aromuli.at](mailto:office@aromuli.at) • UID: ATU56739417 • FN 428505 f LG f. ZRS Graz • DVR: 4012824