



Bildquelle: AdobeStock@Amalia Eka

Chili sin Carne

Zutaten für 4 Personen

- 1 rote und 1 grüne Paprika
- 1 rote Chilischote
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 200g rote Linsen
- 4 EL Rapsöl
- 400g Tomaten oder ½ Dose gehackte Tomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- 2-4 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver und Chilipulver
- frische, gehackte, Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL vegane Joghurtalternative
- Optional 2 EL dunkle, geraspelte Schokolade (mindestens 70% Kakaoanteil)

Hinweis: Die Mengenangaben können individuell verändert werden, sodass weniger Reste übrig bleiben.

Zubereitung

1. Paprika und Chilischote waschen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Kidneybohnen, Mais und Linsen waschen und abtropfen lassen.

2. Öl erhitzen, Zwiebel und Chili darin anschwitzen. Paprika, Linsen, Tomatenmark und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, anschließend 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Kidneybohnen und Mais zufügen. Das Tomatenmark unterrühren und optional die Schokolade schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika- und Chilipulver abschmecken.

3. Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Petersilie waschen und klein hacken. Das Chili sin Carne mit Joghurtalternative, Frühlingszwiebeln und Petersilie servieren. Dazu schmecken Vollkornbaguette, Hirse oder Vollkorn-Fusilli.



CHILI SIN CARNE
Der Klassiker mal anders