

Chili sin Carne

Zutaten für 6 Portionen:

Chili:

300 g Sojaschnetzel
2 rote Spitzpaprika
1 grüne Paprika
2 rote Zwiebeln
1 Dose Kidney-Bohnen (425 g EW)
1 große Süßkartoffel
½ rote Pfefferschote (oder mehr)
4 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Paprikapulver, geräuchert (optional)
1-2 TI Ras el-Hanout-Gewürzmischung
80 g Tomatenmark
2 Dosen stückiges Tomatenragout
(à 425 g EW)

800 ml Gemüsebrühe

Salz

Sour Creme:

150 g Saure Sahne
100 g Schmand
1-2 TI scharfer Senf
1 TI Agavendicksaft
½ TI fein abgeriebene
Zitronenschale
1-2 TI Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer aus der
Mühle
einige Zweige Petersilie
Taco Chips nach
Geschmack
einige Stiele Koriandergrün



Und so geht's:

Chili: Sojaschnetzel mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebeln pellen und in Spalten schneiden. Die Bohnen abgießen und kalt abspülen. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. Die Pfefferschote waschen und nach Geschmack in feine Ringe schneiden. Sojaschnetzel abgießen, kalt abbrausen und trocken ausdrücken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Schnetzel darin goldbraun anbraten. Die Gemüse und Bohnen zugeben und kurz andünsten. Knoblauch pellen, in Scheiben schneiden und mit den Gewürzen unterrühren.

Tomatenmark unterrühren, die Bohnen zugeben. Mit Tomatenragout und Brühe auffüllen, mit Salz würzen. Zugedeckt 25 Minuten dicklich einkochen.



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99 - 0
Telefax 030/235 97 99 - 99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Sour Creme: Saure Sahne mit Schmand, Senf und Agavendicksaft glattrühren. Mit fein abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, gründlich trocknen, fein schneiden und unterrühren. Chili mit Sour Creme und Tacobchips servieren, mit Koriandergrün nach Geschmack toppen.

Tipps:

Sojaschnetzel gibt es als Trockenware im gut sortierten Supermarkt oder dem Bio-Handel. Für dieses Gericht kann man auch Sojahack aus dem Kühlregal verwenden, dann entfällt das Einweichen.

Ras el-Hanout ist eine marokkanische Gewürzmischung. Alternativ eignen sich auch Garam Marsala oder etwas Currypulver und ein Hauch gemahlener Kreuzkümmel.

Copyright: UFOP