

Cucina

cucina@accente.com
Tel. +49 69 7 56 02-2483

Veganes Chili sin Carne mit Sonnenblumenhack

Zutaten (4 Portionen):

- 500 g kräftige warme Gemüsebrühe
- 500 g Tomaten passiert
- 400 g Tomaten gewürfelt
- 76 g Sonnenblumenhack (z. B. Sonnenblumenhack von SunflowerFamily)
- 200 g Zwiebeln, geschält und in feine Würfel geschnitten
- 20 g Knoblauch, geschält und fein gehackt oder gepresst
- 25 g Sonnenblumenöl oder Rapsöl
- 150 g Möhren, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 250 g Paprika rot, in kleine Würfel geschnitten
- 285 g Mais, abgetropft und abgewaschen
- 250 g Kidneybohnen, abgetropft und abgewaschen
- 60 g Tomatenmark
- 30 g Zucker
- 20 g Salz
- 15 g Paprika edelsüß
- 1 g Majoran und 1 g Oregano
- 0,5 - 1 g Chiliflocken oder etwas fein gehackte frische Chilischote

Zubereitung:

- Das Sonnenblumenhack in der warmen Gemüsebrühe einweichen
- Die Zwiebeln und den Knoblauch für 10 Min. bei mittlerer Hitze in einem Topf im Öl glasig anschwitzen, in der Zwischenzeit das Sonnenblumenhack in einem Sieb über eine Auffangschüssel gießen und abtropfen lassen
- Die Temperatur im Topf erhöhen und das Sonnenblumenhack zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und für ca. 3 Min. anbraten
- Danach die Paprikawürfel und die Möhren zugeben und nochmal alles für ca. 2 Min. anbraten
- Nun das Ganze mit der aufgefangenen Gemüsebrühe ablöschen, die passierten Tomaten, die Tomatenwürfel und das Tomatenmark hinzufügen
- Den Topf auf mittlere Hitze reduzieren und anschließend den Mais, die Kidneybohnen sowie alle restlichen Zutaten (Gewürze) dazugeben und für ca. 20 Min. leicht köcheln lassen
- Zum Schluss nach Belieben nachwürzen oder nachschärfen
- Am besten schmeckt das Chili zu Nachos, Reis oder frischem Brot wie z. B. Baguette

Viel Spaß beim Nachmachen und Genießen!
Ihr Marc-Oliver Schulz & das accente Team