

Schwierigkeit: mittel **Zeit:** ca. 60-70 Minuten

Chili sin Carne

Chili: Sojaschnetzel nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Die Bohnen abgießen und kalt abspülen. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. Die Pfefferschote waschen, putzen, evtl. entkernen und Menge nach Geschmack fein schneiden.

Sojaschnetzel abgießen, kalt abrausen und ausdrücken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Schnetzel darin goldbraun anbraten. Das Gemüse und die Bohnen zugeben und alles kurz andünsten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit den Gewürzen unterrühren. Tomatenmark unterrühren und mit Tomatenragout und Brühe aufgießen, alles mit Salz würzen. Zugedeckt 25 Min. dicklich einköcheln lassen.

Sourcream: Saure Sahne mit Schmand, Senf und Agavendicksaft glatt rühren. Inzwischen für die Sourcreme saure Sahne mit Schmand, Senf und Agavendicksaft glatt rühren. Alles mit fein abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und unterrühren.

Chili mit Sourcream und Taco-Chips servieren, mit Koriandergrün nach Geschmack toppen.



Zutaten

für 6 Portionen:

Chili:

300 g Sojaschnetzel
2 Spitzpaprika, rot
1 Paprika, grün
2 Zwiebeln, rot
1 Dose Kidney-Bohnen, à 425 g EW
1 große Süßkartoffel
½ Pfefferschote, rot
6 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Paprikapulver, geräuchert (optional)
1 – 2 TL Ras el-Hanout-Gewürzmischung
80 g Tomatenmark
2 Dosen stückiges Tomatenragout, à 425 g EW
800 ml Gemüsebrühe
Salz

Sourcream:

150 g Saure Sahne
100 g Schmand
1 – 2 TL scharfer Senf
1 TL Agavendicksaft
½ unbehandelte Zitrone, Abrieb und Saft
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
einige Stängel Petersilie

zusätzlich:

Taco-Chips nach Geschmack
einige Stängel Koriander