Artikel vom 08.01.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 12:55 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/chili-sin-carne

Chili sin Carne



Foto: UFOP

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 edelsüßes Paprikapulver,

1 Msp geräuchertes Paprikapulver,

1 bis 2 TL Ras el-Hanout-Gewürzmischung,

80 g Tomatenmark,

2 Dosen stückiges Tomatenragout (á 425 g EW),

800 ml Gemüsebrühe,

Salz.

Sour Creme:

150 g Saure Sahne,

100 g Schmand,

1 bis 2 TL scharfer Senf,

1 TL Agavendicksaft,

½ TL fein abgeriebene Zitronenschale,

1 bis 2 TL Zitronensaft,

Salz,

weißer Pfeffer aus der Mühle,

einige Zweige Petersilie,

Taco Chips nach Geschmack,

einige Stiele Koriandergrün.

Zubereitung:

Für das 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. Für die 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 Tacochips 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.

UFOP