



# Chili Sin Carne

Zeit gesamt  
🕒 1h 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb             | 1 St.  |
| Knoblauchzehen             | 1 St.  |
| Paprika, rot               | 1 St.  |
| Paprika, gelb              | 1 St.  |
| Peperoni Mix               | 1 St.  |
| Kidneybohnen               | 800 g  |
| Mais aus der Dose          | 200 g  |
| Öl                         | 4 EL   |
| Vemondo veganes Hack       | 300 g  |
| Tomatenmark                | 2 EL   |
| Rotwein, trocken           | 250 ml |
| Gemüsebrühe                | 800 ml |
| Lorbeerblätter, getrocknet |        |
| Paprika, edelsüß           | 1 TL   |
| Rosenpaprika               | 1 TL   |
| Thymian, gerebelt          | 1 TL   |
| Schokolade, Zartbitter     | 20 g   |
| Chili, gemahlen            | 0.5 TL |
| Salz                       |        |
| Pfeffer, schwarz           |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Peperoni halbieren, Kern entfernen und fein hacken. Kidneybohnen und Mais in ein Sieb abgießen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Vemondo veganes Hack darin ca. 8 Min. krümelig anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika mit Zwiebel ca. 2 Min. andünsten. Knoblauch und Peperoni zugeben und weitere ca. 2 Min. mitbraten. Veganes Hack und Tomatenmark zugeben und mitbraten, bis es Farbe bekommt und beginnt am Topfboden anzusetzen. Mit Rotwein ablöschen und ca. 5 Min. köcheln, bis der Alkohol verdampft ist. Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Paprika-Gewürze, Thymian und je nach Geschmack noch etwas Chilipulver zugeben. Chili Sin Carne für ca. 60 Min. kochen lassen.
4. Anschließend Mais, Bohnen und Schokolade dazugeben. Chili mit Salz, etwas Pfeffer und ggf. Chilipulver abschmecken und ca. 10 Min. ohne Hitze ziehen lassen.
5. Chili Sin Carne auf Teller anrichten und nach Belieben mit Koriander servieren. Dazu passt Baguette oder Reis.

Guten Appetit!

Tipp: Wem es zu scharf geworden ist, kann z. B. mit pflanzlicher Crème fraîche ein bisschen gegensteuern.

Wenn du mehr gehackte Tomaten nimmst, wird das Chili etwas fruchtiger. Nimmst du mehr Brühe, braucht das Chili länger beim Köcheln und wird ggf. etwas dünnflüssiger. Geschmacks- und Zeitsache.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 610 kcal |
| Kohlenhydrate  | 59 g     |
| Eiweiß         | 18 g     |
| Ballaststoffe  | 13 g     |
| Fette          | 24 g     |