



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