

## Chili sin Carne

Da wir vor Kurzem mit großer Verwunderung festgestellt haben, dass wir nach fast 2 Jahren noch kein Chili Rezept kredenzt haben, reichen wir das gerne als erstes Gericht des Jahres 2022 nach. Unsere ganze Familie liebt den herzhaften Bohneneintopf, daher gibt es ihn auch in allen Jahreszeiten und in hoher Regelmäßigkeit. Los geht's ...

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 45-50 Minuten Zubereitung



### Zutaten für 5-6 Portionen

#### für das Chili:

- 2 gelbe Zwiebeln klein gewürfelt
- 3 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 200g veganes Faschiertes
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL mildes Paprikapulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 100ml veganer Rotwein
- 1 gelbe oder rote Paprikaschote klein gewürfelt
- 2 Dosen Kidneybohnen ab gespült (á 240g Abtropfgewicht)
- 1 Dose weiße Riesenbohnen ab gespült (240g Abtropfgewicht)
- 680ml Tomaten-Passata
- 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Knoblauchgranulat
- 1 TL Ahornsirup oder andere Süße nach Wahl
- Salz und Pfeffer
- 50ml vegane Kochcreme
- 1 EL vegane Butter

#### für den gegrillten Mais:

- 2 vorgegarte Maiskolben (400g)
- vegane Butter zum Bestreichen

#### weitere Zutaten:

- frischer Koriander (oder frische Petersilie)
- 1 Limette in Spalten geschnitten
- 1 Avocado in Streifen geschnitten
- Chiliflocken nach Belieben

#### als Beilage passt:

- gekochter Reis oder Quinoa oder
- frisches Baguette

## Allergiehinweise

- Glutenfrei

### Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung der Maiskolben. Dafür die vorgegarten Kolben mit etwas Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten goldbraun rösten. Den Mais aus dem Ofen nehmen, beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. In einem großen Topf die Butter schmelzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und mit einer Prise Salz glasig braten.
3. Das vegane Faschierte in den Topf geben und unter Rühren einige Minuten scharf anbraten.
4. Das Tomatenmark und das Paprikapulver hinzufügen und für eine weitere Minute mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und den Alkohol verkochen lassen.
5. Den Mais vorsichtig vom Kolben schneiden und gemeinsam mit den Paprikawürfeln, den Bohnen und der Tomaten-Passata in den Topf geben.
6. Nun wird mit gekörnter Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Knoblauchgranulat, Salz, Pfeffer und Ahornsirup gewürzt.
7. Das Chili auf kleiner Flamme halb zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen und zum Schluss mit der Kochcreme verfeinern.
8. Das Chili sin carne in tiefen Schüsseln anrichten, mit frischem Koriander (oder Petersilie) bestreuen, mit Avocado und Chiliflocken toppen und mit je einer Limettenspalte servieren.
9. Dazu passt frisches (glutenfreies) Baguette, gekochter Reis oder Quinoa.



### Rezeptbeschreibung

Anstelle des veganen Faschierten könnt ihr auch Sojagranulat oder zerbröselten festen Tofu nehmen. Die Kidneybohnen könnt ihr zur Gänze durch schwarze Bohnen ersetzen oder jeweils eine Dose/ein Glas davon nehmen. Das Chili kann sich perfekt geschmacklich entfalten, wenn ihr es bereits einen Tag vor Verzehr zubereitet. Zu guter Letzt noch mein mittlerweile bekannter Standardtipp: Chili, feurige Chilischoten :D!

**i** FOKUS DER WOCHE: [Mais](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik