

Rezept

Chili sin carne oriental

Ein Rezept von Chili sin carne oriental, am 09.09.2024

Zutaten

100 g Kichererbsen	100 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz	Pfeffer
1/2 TL Chilipulver	3 Knoblauchzehen
100 g feine Sojaschnetzel	100 g rote Linsen
250 g Kidneybohnen (aus der Dose)	2 Zwiebeln
1 frische rote Chilischote	2 Stangen Staudensellerie
1 Zucchini	2 Möhren
1 rote Paprikaschote	6 EL Olivenöl
1 geh. TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
600 ml passierte Tomaten (Packung)	100 ml trockener Rotwein
2 TL gekörnte Gemüsebrühe	2 EL Tomatenmark
1 EL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen waschen und mit reichlich Wasser bedeckt 12 Std. (z. B. über Nacht) einweichen. Dann abgießen und in reichlich frischem Wasser 10 Min. sprudelnd, dann 45 Min. leise kochen lassen. Abgießen, abtropfen lassen.
2. Gemüsebrühe mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Sojaschnetzel darin einweichen.
3. Die roten Linsen in reichlich kochendem Wasser ca. 7 Min. kochen, bis sie halb gar sind. Abgießen und abtropfen lassen. Die Kidneybohnen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
4. Zwiebeln und restlichen Knoblauch schälen und würfeln. Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Das Gemüse waschen und putzen. Sellerie und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen und raspeln. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
5. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die Chili und den Knoblauch mit dem Paprikapulver und dem gemahlenen Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitbraten. Die passierten Tomaten, den Rotwein, die gekörnte Brühe und den Staudensellerie dazugeben. Alles bei kleiner Hitze im offenen Topf leise kochen lassen.

6. Inzwischen die Möhren, Paprika und Zucchini in 1-2 EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3 Min. anbraten, dann mit den Kidneybohnen und den roten Linsen in die Sauce geben. Alles weiter leise kochen lassen.
-
7. Die Sojaschnetzel auspressen und im restlichen Olivenöl bei starker Hitze in einer beschichteten Pfanne 3-5 Min. scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit den Kichererbsen zu dem Chili geben. Alles mit Tomatenmark, Honig, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.