

CHILI SIN CARNE

REZEPT VON JAN BÖHMERMANN



ZUBEREITUNG

Zuerst etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die klein gewürfelten Möhren zusammen mit den fein gehackten Zwiebeln in den Topf geben und mit etwas Tomatenmark so lange anbraten, bis die Zwiebeln eine goldene Farbe erreicht haben.

Währenddessen eine Chilischote klein hacken und anschließend drei Knoblauchzehen pressen und beides in den Topf geben. Gut vermengen und als nächstes das vegane Hack dazugeben, anbraten lassen und mit Paprikapulver würzen.

Im nächsten Schritt das angebratene Hack mit Gemüsebrühe ablöschen und die Tomatenstücke zusammen mit den passierten Tomaten unterrühren. Kidneybohnen und Mais abtropfen und dazugeben. Danach Koriandersamen mörsern und mit dem Zimt und Kreuzkümmel hinzugeben. Ein wenig köcheln lassen und zuletzt mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Anrichten kann frischer Koriander verwendet werden.

Als Beilage Reis servieren. Dafür den Reis in ein feines Sieb geben und gründlich waschen. Wasser in einem zweiten Topf erhitzen, etwas salzen. Reis dazugeben, einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Temperatur ziehen lassen.

ZUTATEN

1 Packung	Packung veganes Hack
	Tomatenmark
400 g	Tomatenstücke (Dose)
200 g	pürierte Tomaten
1 Dose	Kidneybohnen
1 Dose	Mais
3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
2	Möhren
	Reis
	Gemüsebrühe
	Öl
	Chilischoten
	Paprikapulver
	Kreuzkümmel
	Zimt
	Koriandersamen
	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

