

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Januar 2022 ▪
Vegetarische Küche mit Alfons Schubbeck



Nenad Skaricic

Chili sin carne mit Knoblauch-Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das vegetarische Chili:

- ½ rote Paprika
- ½ grüne Paprika
- 100 g Kidneybohnen aus der Dose
- 200 g stückige Tomaten aus der Dose
- 200 g rote Linsen aus der Dose
- 75 g Mais aus der Dose
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Gemüsfond
- 100 ml Rotwein
- 50 ml Cola
- 1 EL Sojasauce
- 1,5 EL Tomatenmark
- 1 Zweig Petersilie
- 2 TL Kakaopulver
- ½ EL Paprikapulver
- 1 Msp. Chilipulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Salz
- 1,5 EL Olivenöl

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Grüne und rote Paprika entkernen und klein schneiden. Mais, Kidneybohnen und Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch, Paprika und Zwiebel in einem Topf mit Öl andünsten und mit Cola ablöschen. Tomatenmark einrühren und mit etwas Rotwein ablöschen. Fond nach und nach zugießen. Stückige Tomaten, Paprika, Mais, Linsen und Kidneybohnen einrühren. Mit Chilipulver, Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kakaopulver und Sojasauce abschmecken. Alles etwa 20 Minuten einköcheln lassen, dabei öfters umrühren. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Für das Knoblauch-Fladenbrot:

- 75 g Naturjoghurt nach griechischer Art
- 90 g Mehl
- 1/3 TL Backpulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Mehl, für die Arbeitsfläche

Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Joghurt unterheben und zu einem Teig anrühren. Den Teig in kleine Kugeln formen und diese mit etwas Mehl dünn ausrollen. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Für das Knoblauch-Öl den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Olivenöl verrühren. Die Fladenbrote mit einem Messer leicht einritzen und mit dem Knoblauch-Öl einpinseln. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.