



Chili sin Carne

Der mexikanische Klassiker in unserer veganen Variante ☑ Mit unserem simplen Rezept kann wirklich jeder ein leckes Chili zaubern. Außerdem ist es ein heißer Tipp für jeden (Einsteiger), der seinen Fleischkonsum reduzieren möchte oder sich ganz vegetarisch oder vegan ernährt.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: ca. 50 Minuten

Zutaten (für 3–4 Personen)

- 1 Dose/Glas Kidneybohnen (oft auch als „Chili-Bohnen“ erhältlich)
- 1 Dose/Glas schwarze Bohnen
- 1 kleine Dose/Glas weiße Bohnen
- Alternativ Bohnen nach Wahl oder rote Linsen
- 1 kleine Dose/Glas Mais
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 Chilis (je nach gewünschtem Schärfegrad)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 250 g passierte Tomaten
- 200 g stückige Tomaten (alternativ frische Tomaten klein geschnitten)
- 2–3 Lorbeerblätter
- Etwas Olivenöl
- Je 1 TL Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver (bzw. nach Geschmack)
- Je ½ TL Kreuzkümmel, Oregano und Zimt (bzw. nach Geschmack)

1 Zwiebeln, Knoblauchzehen und Chilis sehr klein schneiden, in etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

2 Tomatenmark, passierte und stückige Tomaten unterrühren. Währenddessen die Bohnen gründlich mit klarem Wasser abspülen und im Anschluss mit in die Pfanne geben.

3 Chili mit Gewürzen abschmecken, die Lorbeerblätter dazu geben und für 45 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Lorbeerblätter nach dem Kochen herausnehmen.

Tipp: Pur oder mit Beilage genießen. Dazu passen Reis oder selbstgemachtes Naanbrot (auch als Rezept vorhanden). Gerne mit etwas Schmand, Crème Fraîche oder Frischkäse und Petersilie toppen.

Guten Appetit!