

Chili sin Carne

Das Chili sin Carne mit saftig gekochten Sojaschnetzel ist herzhaft gewürzt. Sourcream und Taco-Chips dazu – und fertig ist der Partyklassiker.

Zutaten für 6 Portionen:

Für das Chili

300 g Sojaschnetzel
2 Spitzpaprika, rot
1 Paprika, grün
2 Zwiebeln, rot
1 Dose Kidney-Bohnen (425 g EW)
1 große Süßkartoffel
½ Pfefferschote, rot
6 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Paprikapulver, geräuchert (optional)
1 – 2 TL Ras el-Hanout-Gewürzmischung
80 g Tomatenmark
2 Dosen stückiges Tomatenragout (425 g EW)
800 ml Gemüsebrühe

Salz

Sourcream

150 g Saure Sahne
100 g Schmand
1-2 TL scharfer Senf
1 TL Agavendicksaft
Abrieb und Saft von einer ½
Zitrone, bio

Salz

weißer Pfeffer aus der
Mühle
einige Stängel Petersilie

Zusätzlich

Taco-Chips nach
Geschmack
einige Stängel Koriander

Und so geht's:

Sojaschnetzel nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Die Bohnen abgießen und kalt abspülen. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. Die Pfefferschote waschen, putzen, evtl. entkernen und Menge nach Geschmack fein schneiden.

Sojaschnetzel abgießen, kalt abbrausen und ausdrücken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Schnetzel darin goldbraun anbraten. Die Gemüse und Bohnen zugeben und alles kurz andünsten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit den Gewürzen unterrühren.



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Tomatenmark unterrühren. Mit Tomatenragout und Brühe aufgießen, alles mit Salz würzen. Zugedeckt 25 Min. dicklich einköcheln.

Inzwischen für die Sourcream Saure Sahne mit Schmand, Senf und Agavendicksaft glatt rühren. Alles mit fein abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und unterrühren. Chili mit Sourcream und Taco-Chips servieren, mit Koriandergrün nach Geschmack toppen.

Tipps:

Sojaschnetzel gibt es als Trockenware im gut sortierten Supermarkt oder dem Bio-Handel. Für dieses Gericht kann man auch Sojahack aus dem Kühlregal verwenden, dann entfällt das Einweichen.

Ras el-Hanout ist eine marokkanische Gewürzmischung. Alternativ eignen sich auch Garam Masala oder etwas Currypulver und ein Hauch gemahlener Kreuzkümmel.

Kurzinfo UFOP e. V.:

Die Union zur Förderung von Öl- und Eiweißpflanzen e. V. (UFOP) vertritt die politischen Interessen der an der Produktion, Verarbeitung und Vermarktung heimischer Öl- und Eiweißpflanzen beteiligten Unternehmen, Verbände und Institutionen in nationalen und internationalen Gremien. Die UFOP fördert Untersuchungen zur Optimierung der landwirtschaftlichen Produktion und zur Entwicklung neuer Verwertungsmöglichkeiten in den Bereichen Food, Non-Food und Feed. Die Öffentlichkeitsarbeit der UFOP dient der Förderung des Absatzes der Endprodukte heimischer Öl- und Eiweißpflanzen.



Union zur Förderung
von Öl- und Eiweißpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Eiweißpflanzen e. V.