

Chili sin Carne mit Karotten, Paprika, Lauch & Sellerie Rezept für 4 Personen

Ein Rezept von:
Eva Friedrich
Eva's Natürlich lecker, Würzburg

Zutatenliste für das Chili sin Carne

150 g Quinoa | 1 große Zwiebel |
Olivenöl | 2 Karotten | 1 kleine Stange Lauch |
1/4 Stk. Sellerie | 2 EL Tomatenmark |
800 ml Gemüsebrühe | 2 EL Tomatenketchup |
200 g stückige Tomaten | 1 kleines Glas Mais |
1 mittlere Knoblauchzehe | 1 Scheibe Ingwer |
1 frische Chilischote | 1 Teelöffel Cumin (Kreuzkümmel) | Koriander | 1/2 TL Paprikapulver |
1 TL abgeriebene Zitronenschale |
200 g Kidneybohnen | 200 g weiße Bohnen |
1 rote Paprikaschote | 1 Espresso |
2 EL frische kleingehakte Petersilie |
3 EL Cashewkernbruch

Zubereitung des Chili sin Carne

1 Das Quinoa heiß waschen bzw. abbrausen und mit der 2 bis 2,5fachen Menge Wasser ca. 5 Minuten lang kochen und anschließend 20 Minuten lang quellen lassen. In das Kochwasser 1/2 TL Salz geben.

2 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem weiten, großen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

3 Die Karotten, den Lauch und den Sellerie in Würfel schneiden und mit andünsten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz andünsten, anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. 2 EL Ketchup dazugeben sowie die stückigen Tomaten. Den Mais abtropfen lassen und untermischen.

4 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und klein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Knoblauch, Ingwer, Chili mit Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver und abgeriebener Zitronenschale sowie Olivenöl im Mörser zu einer Paste verarbeiten.
Die Paste in den Topf mit dazu mischen.

5 Kidneybohnen und weiße Bohnen in ein Sieb geben, abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Diese dann untermengen.

6 Paprikaschote längs halbieren, entkernen und mit dem Sparschäler schälen. Paprikahälften in Würfel schneiden und mit in den Topf geben.

7 Das Quinoa zusammen mit dem Espresso hinzugeben. Alles zusammen 5 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt ziehen lassen.

8 Anschließend mit Petersilie und Cashewkernbruch verzieren.

Guten Appetit!