



Chili sin Carne

Zutaten

100 g Protein Chunks Hack

5 Stück(e) Tomaten

1 Stück(e) Paprika

200 g Mais

100 g Linsen

200 g Kidneybohnen

1 Große(s) Zwiebel

2 Zehe(n) Knoblauch

250 ml Gemüsebrühe

0.5 Stück(e) Saft der Zitrone

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Chiliflocken

1 Prise(n) Salz

1 Teelöffel Kakaopulver

0.5 Teelöffel Johannisbrotkernmehl

Tortilla Chips, Petersilie & veganer Joghurt zum Servieren

Kochzeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Wasche die Tomaten und die Paprika und würfle sie. Schäle außerdem die Zwiebel und den Knoblauch und hacke beides klein.

2.

Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und dünste die Zwiebel glasig an. Gib nun die Tomaten, Paprika, Mais und den Knoblauch dazu und brate es kurz mit.

3.

Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab, gib die Linsen, Protein Chunks und den Kakao hinzu und schmecke alles mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft ab. Lasse alles bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel für rund 20 Minuten kochen.

4.

Füge zuletzt die Kidneybohnen hinzu, binde das Chili, falls es zu flüssig ist, mit etwas Johannisbrotkernmehl und schmecke es erneut ab.

Serviere dein Chili sin Carne mit den Tortilla Chips und etwas veganem Joghurt mit Petersilie.