



GEWÜRZ WERKSTATT

arte in cucina

Chili sin carne

Zutaten:

100 g Kichererbsen, aus der Dose
100 g Linsen, rot; 3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln; 3 Knoblauchzehen
1 Chilischote, rot; 4 große Kartoffeln
250 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Chili con/sin Carne Gewürzzubereitung
2 Stangen Staudensellerie
2 große Möhren
1/2 Paprikaschote, rot; 1/2 Paprikaschote, gelb
1/2 Paprikaschote, grün; 600 g Tomaten, geschält, Dose
2 EL Tomatenmark; 1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais; 1 Zucchini

Zubereitung:

Rote Linsen in reichlich kochendem Wasser ca. 7 Min. kochen, bis sie halb gar sind. Abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chilischote fein hacken. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Staudensellerie in Scheiben schneiden, Paprikas in Würfel schneiden. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Kichererbsen, Kidneybohnen und den Mais in ein Sieb geben und mit warmem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen.

Den Zucchini waschen, dann in Scheiben schneiden. Das Öl, in einem großen Topf erhitzen, darin die Kartoffelstücke, Zwiebeln und den Knoblauch sowie die Chilis anschwitzen. Mit der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen, gut mischen und mit der Chili-Gewürz-zubereitung, nach Geschmack, würzen. Zugedeckt 20 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Nach und nach Möhren, Staudensellerie und Paprika sowie den Rest der Brühe in den Eintopf geben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Schältomaten etwas klein schneiden und mit dem aufgefangenen Sud und dem Tomatenmark zum Gemüse geben. Zum Schluss Kichererbsen, Linsen, Mais und Kidneybohnen in den Topf geben. Salzen und eventuell nachwürzen.

Zucchini-scheiben von beiden Seiten in Olivenöl anbraten, auf Küchenpapier entfetten. Chili auf Tellern anrichten und zum Servieren die gebratenen Zucchini-scheiben auf das Chili legen.