

Veganes Chili

Meine Familie konnte ich mit Chili sin Carne bis jetzt jagen: einer mag keinen Mais, die andere keine Kidneybohnen. Umso glücklicher war ich, als meine Freundin Sandra mir im Frühjahr ein Selbermach-Chili servierte: die Grundzutaten werden miteinander zu einem schmackhaften Linseneintopf verkocht, aber alle anderen Zutaten, wie Kidneybohnen, Mais und Paprikastücke, kann sich jede*r bei Tisch selbst hinzufügen! Perfekt für uns - und vielleicht auch für Euch?



Zutaten

- 1 große Zwiebel
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g rote Linsen
- 3-4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Flasche Tomatenpassata
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver, süß
- Chilipulver oder Chilisalz nach Wunsch
- Salz
- Kidneybohnen
- süßer Mais
- Paprika

Zubereitung

Die Zwiebel und die Kartoffeln werden in kleine Würfel geschnitten.

Zuerst werden die Zwiebelstückchen in reichlich Olivenöl angeschwitzt. Dann kommen sowohl die kleingewürfelten Kartoffeln als auch die roten Linsen hinzu.

Mit Brühe und dem Tomatenpassata aufgießen und die Knoblauchzehen hineinpressen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen und jetzt schon die Gewürze hinzufügen. Das alles darf jetzt 15 bis 20 Minuten vor sich hinköcheln, bis die Kartoffelstückchen gar sind. In dieser Zeit könnt Ihr schon einmal die Toppings Eurer Wahl (also die Kidneybohnen, den Mais oder was auch immer Ihr in Eurem Chili haben wollt!) abtropfen lassen und die Paprika in kleine Stückchen schneiden.

Ist das vegane Chili fertig, füllt Ihr alle Topping-Zutaten in Schälchen und jede*r kann sich sein Lieblingsschili zusammenstellen!

Für uns ist ein Selbermach-Chili sin Carne das beste Familienessen!

Ich freue mich, wenn Ihr es genau so gerne mögt wie wir!