



Chili sin Carne mit veganem Hack

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln. Knoblauch fein hacken. Chilis längs aufschneiden, Kerne entfernen. Fruchtfleisch fein hacken. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Grüne Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Tomatenmark und 1 Prise Zucker zufügen und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Dosentomaten ablöschen. Bohnen und Mais zufügen. Alles 15-20 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Veganes Hack darin kurz anbraten. Zum Chili geben. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zum Chili geben.

Dazu schmecken vegane Creme und Ciabatta.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Chilischoten
- 1 Dose (255 g Abtropfgewicht) Kidneybohnen
- 1 Dose (140 g Abtropfgewicht) Maiskörner
- 150 g grüne Bohnen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- Zucker
- ½ l Gemüsebrühe
- 2 Dosen (à 400 g) stückige Tomaten
- 2 Packungen Veganes Mühlen Hack
- 1 Bund Thymian
- 150 g vegane Pflanzencreme (z. B. Hafercreme)

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 1.569 kJ | 375 kcal

Eiweiß: 26 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 31 g