



Veganes Mühlen Hack – Chili sin Carne

Zubereitung:

1. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Möhre darin andünsten. Nach 3–4 Minuten Paprika, Mais, Vegetarisches Mühlen Hack und Kidneybohnen dazugeben und weitere 3–4 Minuten dünsten lassen.
2. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, die Chilis fein schneiden und ebenfalls zufügen.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die stückigen Tomaten, Oregano, Majoran, Thymian hinzufügen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte des Korianders dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten leicht köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Sojajoghurt in eine kleine Schüssel geben und mit dem Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer a.d. Mühle und einer Prise Zucker würzen. Alles beiseitestellen. Das Chili nochmals abschmecken. Die Limetten vierteln.
Servieren Sie das Chili entweder warm und sofort mit je einem Löffel Sojajoghurt und bestreuen Sie es mit dem restlichen, gehackten Koriander.
Dazu reichen Sie die Limettenviertel.

Guten Appetit!

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 EL Olivenöl
- 1 mittlere Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Möhre, geschält und fein gewürfelt
- 1 rote Paprika, grob gewürfelt
- 1 kleine Dose Mais
- **2 Pckg. Vegetarisches Mühlen Hack***
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- 3 EL Tomatenmark
- 2 rote Chili
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 mittlere Dose gestückelte Tomaten
- 1 EL Oregano
- 1 EL Majoran
- 1 EL Thymian
- 1 Bund Koriander
- Salz, Pfeffer a.d. Mühle
- 250 ml Sojajoghurt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Prise Zucker
- 2 Limetten

* Das Vegetarische Mühlen Hack von der Rügenwalder Mühle ist ein veganes Produkt.

Nährwert pro Portion:

496,9 kcal/2.079,6 kJ
34,2 g Eiweiß
6,5 g Fett
48,5 g Kohlenhydrate