

Chili sin carne mit Kakao Nibs für 6-8 Personen

Zutaten

- 250g Kidneybohnen
- 250g grüne Linsen
- 5EL Kürbiskern- oder Erdnussöl
- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten, je nach Schärfelieben
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 250g Süssmais
- 1 Dose geschälte und gekochte Tomaten / Pelati (ca. 280g)
- 5 EL Tomatenmark
- 4-6 EL LaFlor Kakao Nibs, im Mixer zerkleinert
- Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver, Oregano
- 2.5-3 dl Gemüsebrühe
- 1-2 EL LaFlor Kakao Nibs unzerkleinert
- Reis, Nudeln oder Brot dazu

Rezept

- Rote Kidneybohnen über Nacht in Wasser einlegen
- grüne Linsen während ca. 20 Minuten in Wasser kochen
- Zwiebel, Knoblauch und Chili klein schneiden und in Kürbiskern- oder Erdnussöl in einem Suppentopf scharf anbraten
- eine rote oder gelbe Paprika klein schneiden und mitandünsten
- grüne Linsen abschütten und in den Topf geben
- alles zusammen während ca. 5-7 Minuten weiter dünsten
- Kidneybohnen abschütten und zusammen mit Mais, Pelati und Tomatenmark in den Topf dazugeben und alles zusammen nochmals 5 Minuten weiterbraten, bis es eine schöne dunkelrote Farbe annimmt
- Kakao Nibs Pulver beifügen und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver und Oregano würzen
- Nun 2,5-3 dl Gemüsebrühe dazugießen und das Chili auf niedrigster Stufe während 1-2h köcheln lassen
- Es kann gut sein, dass ihr nochmals nachwürzen müsst, die Linsen und Bohnen ziehen Wasser und Salz :)
- 5 Minuten vor dem Servieren des Chilis die Cocoa Nibs unter das Chili mischen und mit Reis oder viel Brot geniessen
- Im Kühlschrank ist das Chili mindestens 5 Tage haltbar, oder sonst kleine Portionen einfrieren