

Veganes Chili-Rezept

Für das vegane Chili brauchst du:

- 2 Tassen rote Linsen
- Gemüsebrühe (ohne Hefe oder selbstgemacht)
- 3 Paprikaschoten
- 1 Dose Mais (200g oder 400g nach Geschmack)
- 1 Dose (400g) schwarze Bohnen /Kichererbsen/Kidneybohnen (nach deinem Gusto)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Gemüsebrühpulver zum Würzen
- Paprika edelsüß
- Paprika geräuchert
- Pfeffer
- Salz
- Chiliflocken oder Rosen-Harissa
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- Öl zum Anbraten

Zubereitung des veganen/vegetarischen Chilis:

1. Koche die roten Linsen in 4 Tassen Gemüsebrühe für ca. 10 Minuten gar.
2. Gieße währenddessen den Mais und Bohnen in ein Sieb ab, spüle sie mit Wasser gut ab und lasse sie abtropfen.
3. Jetzt in einem anderen großen Topf die klein geschnittene Zwiebel und die kleingeschnittenen Paprikaschoten in etwas Öl ca. 10 Minuten andünsten.
4. Füge die gehackten Tomaten und die Gewürze dazu und presse den Knoblauch ebenfalls in die gehackte Tomaten-Gemüse-Mischung.
5. Lasse alles weiter für ca. 10 Minuten köcheln.
6. Gib die Bohnen (Kichererbsen) und den Mais in den Topf dazu und lass alles weitere 10 Minuten köcheln.
7. Gib zum Schluss die gekochten roten Linsen mit in den Topf.
8. Nach ca. drei Minuten schmeckst du das Chili final ab.
9. Für die vegetarische Variante kannst du das Chili mit saurer Sahne anrichten. Möchtest du das Rezept vegan genießen: einfach 2 EL Mandelmus zum Schluss in den Topf rühren (optional).
10. Guten Genuss wünscht Bettina von *diealltagsfeierin.de*

Zu Chili passt Reis, Quinoa oder auch Kartoffeln. Es lässt sich wunderbar als Meal-Prep vorbereiten, da es durchgezogen sogar noch besser schmeckt und es lässt sich auch wunderbar einfrieren.