

Rezept: veganes Chili sin Carne

Brennwerte	2269 kJ 542 kcal
Eiweiß	19,5 g
Kohlenhydrate	58 g
Fett	21 g

Vorbereitung	25 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	20 Minuten
Gesamtzeit	45 Minuten



Die Öle in Deli Reform Einfach Kochen sind rein pflanzlich – und damit ideal für eine vegane Ernährung. Dieses Chilirezept hat einen Proteingehalt von 14,8 % und ist damit eine hervorragende Proteinquelle. Der menschliche Körper braucht Proteine u. a. für den Muskelaufbau. Zudem können Proteine zur Steigerung der Leistungsfähigkeit beitragen.

WÜRZIG-SCHARFES CHILI GANZ OHNE FLEISCH

In ein gutes Chili gehört Fleisch? Nicht unbedingt: Diese vegane Variante punktet mit einer schnellen Zubereitung – und schmeckt mindestens genauso gut. Durch verschiedene Bohnensorten stecken in dem Chili sin Carne jede Menge wertvoller pflanzlicher Eiweiße. Die Hülsenfrüchte sind außerdem reich an Ballaststoffen und tragen so zu einer

lang anhaltenden Sättigung bei.

Rezept: veganes Chili sin Carne

4 PORTIONEN  simpel

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine, rote Chilischote
je 1 rote, gelbe und grüne
Paprika
1 Dose Kidneybohnen
(Abtropfgewicht 240 g)
1 Dose weiße Bohnen
(Abtropfgewicht 240 g)
1 Dose Mais (Abtropfgewicht
140 g)
100 ml Deli Reform Einfach
Kochen
1 Dose Stückige Tomaten (400
g)
50 ml Sojasauce
1 Kleiner, veganer Laib
Vollkornbrot (ca. 300 g)
4 Stängel Koriander
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

1 ZUTATEN VORBEREITEN

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch pressen. Dann die Chili waschen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Kerne der Chili müssen dabei entfernt werden. Auch die Paprika halbieren und waschen. Diese am besten in grobe Würfel schneiden. Kidneybohnen und weiße Bohnen abspülen und zusammen mit dem Mais abtropfen lassen.

2 ZUTATEN ZUSAMMENGEHEN

Die 40 ml Deli Reform Einfach Kochen in einem Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Paprika rundherum für ca. 5 Minuten anbraten. Die Bohnen-Mais-Mischung hinzugeben und für weitere 3 Minuten mitbraten. Als Nächstes die stückigen Tomaten und die Sojasauce dazugießen. Das Chili sin Carne abgedeckt auf niedriger Stufe für 5–8 Minuten köcheln lassen.

3 BROT ANRÖSTEN UND MIT CHILI SERVIEREN

Fast fertig: Jetzt das Brot in grobe Streifen schneiden und die restlichen 60 ml Deli Reform Einfach Kochen in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Brotstreifen darin von beiden Seiten für 3–5 Minuten knusprig anrösten. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Vegane Chili sin Carne mit Salz und Pfeffer würzen und es mit Koriander und den knusprigen Brotsticks servieren.

4 TIPP

Optional funktioniert das vegane Chili Sin Carne auch mit grünen Bohnen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>