

Chili sin carne mit Goodman`s Evo Hack, der Klassiker ganz ohne tierische Produkte!

Zubereitungszeit: ca.25 min

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten für 4 Portionen:

kleine Zwiebel	2 St.
Knoblauchzehe	1 St.
Mais a. d. Dose	(285 g)
Kidneybohnen	(255 g)
Thymian, frisch	5 g
Olivenöl	2 EL
Evo Hack	300 g
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Gemüsebrühe	200 ml
Zucker	1 TL
Paprika edelsüß	1 TL
Kreuzkümmel	1 TL
Oregano getrocknet	
Chili gemahlen	
Kaffee	80 ml
Schnittlauch, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Sojajoghurt	250 g
Salz, Pfeffer schw.	



Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen und Mais in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
2. In einem Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca.1-2 Min. anbraten. Evo Hack zugeben und ca.5-7 Min. kross anbraten. Tomatenmark und den Thymian hinzufügen und für ca. 1 Min. mitbraten.
3. Gehackte Tomaten zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Zucker, Paprika, Oregano, Chili und dem gebrühten Kaffee würzen, das Chili aufkochen und anschließend auf kleiner Stufe ca.30 Min. köcheln. Nach ca. 20 Min. Mais und Bohnen zugeben. Dabei hin und wieder umrühren.
4. In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und schön in feine Ringe schneiden. Die Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel den Sojajoghurt, Zitronenschale und Schnittlauch verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen.
5. Chili kurz nochmal abschmecken. Chili und Sour Creme auf dem Teller anrichten und heiss servieren.

Guten Appetit!

