





Chili sin Carne mit Cashew-Reis und Joghurt-Dip

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	4 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2.5 EL
Salz	
Cayennepfeffer	
Paprika, edelsüß	
Tomatenmark	2 EL
Tomaten, passiert	400 g
Gemüsebrühe	400 ml
Mais aus der Dose	200 g
Kidneybohnen	200 g
Langkornreis	300 g
Cashewkerne	50 g
Bio-Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, großer Topf, kleine Pfanne

1. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und ebenfalls grob hacken. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, vorbereitetes Gemüse darin mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen und rundherum ca. 3 Min. anbraten.
2. Tomatenmark zugeben und ca. 1–2 Min. mitbraten. Mit passierten Tomaten und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 20–25 Min. einköcheln.
3. Derweil Mais und Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und etwas abtropfen lassen. Beides nach ca. 15 Min. zum Gemüse geben und warm ziehen lassen.
4. Inzwischen in einem Topf Reis in 700 ml Salzwasser aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 12–15 Min. garen. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne darin rundherum goldbraun rösten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Cashewkerne grob hacken und unter den Reis mischen.
5. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft und Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Fertiges Chili mit Salz, Pfeffer und etwas vom übrigen Zitronensaft abschmecken. Chili sin Carne mit Cashew-Reis auf Tellern anrichten und mit Joghurt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 663 kcal

Kohlenhydrate 112 g

Eiweiß 20 g

Ballaststoffe 15 g

Fette 14 g
