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	664 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	14 g