# Chili sin carne mit Vemondo Hack

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Kidneybohnen | 255 g |
| Mais aus der Dose | 285 g |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Öl | 2 EL |
| Vemondo veganes Hack | 400 g |
| Tomatenmark | 1 EL |
| Tomaten, gehackt | 800 g |
| Gemüsebrühe | 200 ml |
| Zucker | 1 TL |
| Paprika, edelsüß | 1 TL |
| Oregano, getrocknet | |
| Chili, gemahlen | |
| Kaffee | 80 ml |
| Schnittlauch, frisch | 20 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Sojaghurt | 250 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

## Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, Sieb, feine Reibe

1. Zwiebeln halbieren, 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 Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 1–2 Min. anbraten. Vemondo Hackfleisch zugeben und ca. 7–10 Min. kross anbraten. Tomatenmark und Thymian hinzufügen und für ca. 1 Min. mitbraten.

3. Gehackte Tomaten zugeben und mit Brühe ablöschen. Mit Zucker, Paprika, Oregano, Chili und aufgebrühtem Kaffee würzen, das Chili aufkochen und anschließend auf niedriger Stufe ca. 30 Min. köcheln. Nach ca. 20 Min. Mais und Bohnen zugeben. Dabei hin und wieder umrühren.

4. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojaghurt, Zitronenschale und Schnittlauch verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen.

5. Chili sin Carne nachwürzen. Mit Sour Creme auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Minifladenbrot.

# Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 595 kcal |
| Kohlenhydrate | 67 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 23 g |