

Indisches Chili con carne mit Avocado-Salsa

Fleischersatz-Gericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

Chili: 400 g Seitan, 6 Tomaten, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Stangensellerie, 4 Möhren, 1,5 rote Paprika, 1 m.-große Süßkartoffel, 1 rote Chili, 1 Ds. Kidneybohnen, 1 TL Liquid Smoke, 1 TL Sojasoße, 1 EL Crème Veggie (Dr. Oetker), 400 ml Gem.-Brühe, 2 EL Tomatenmark, 1 Lorbeerblatt, 1 EL Paprikapulver, 1/2 TL Garam Masala, 4 EL Alsan (kalt), Salz, schw. Pfeffer. Salsa: 2-3 reife Avocado, 2-3 rote Zwieb., 2-3 kl. Tomat., 3 EL Limettensaft, 1/2 TL geröst. Koriandersamen, 1/2 TL Zucker, Salz, schw. Pfeffer.

Zubereitung:

Seitan (mittl. Würfel) scharf anbrat. (1 EL Alsan), mit Salz, Pfeffer würzen. Zwiebeln in schmale Streifen, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Süßkartoffel, Paprika, Chili & Tomaten fein/mittel schneiden. Tomatenmark & Zwiebeln im Topf anrösten, m. Tomaten & Brühe aufkochen; würzen m. Lorbeerblatt, Paprikapulver, Garam Masala, Liquid Smoke & Sojasoße; reduzieren. Möhren, Sellerie, Paprika, Chili hinzu & garen; Kidneybohnen hinzu & das Gemüse m. 2 EL kalter 'Butter' verrühren; m. Salz, Pfeffer abschmecken. Gebrat. Seitan getrennt servieren. Avocado-Fruchtfleisch & Tomat. fein würfeln; Zwieb. & Koriander fein hacken. Alles mischen, mit Limettensaft beträufeln & mit Zucker, Salz, Pfeffer kräftig würzen.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2018

Fotos hier noch ohne die Avocado-Salsa.

Links:

veganisiert: nach ZDF Küchenschlacht, 20.02.2018

Bilder:

