

Rezept

Graz, 14. November 2024

Steirer Chili sin Carne

Rezept von Philipp Pirstinger

Zutaten:

- 100 g Sojagranulat
- 150 ml Gemüsefond
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker
- 2 TI Kreuzkümmel
- 2 TI Paprikapulver
- 1 TI Chili-Flocken (oder frische Chili nach Bedarf)
- 1 Stk grüne Paprika
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Steirische Käferbohnen g. U., gekocht
- 1 Dose Zuckermais (ca. 200 g)
- 25 g Tomatenmark
- Ca 500 ml passierte Tomaten
- etwas Zartbitterschokolade (nach Bedarf)

Zubereitung:

Sojagranulat vorbereiten: Das Sojagranulat im Gemüsefond einweichen und quellen lassen (ca. 10 Minuten). Danach gut abtropfen lassen und eventuell überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

Gemüse vorbereiten: Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken. Die grüne Paprika in kleine Würfel schneiden.

Anbraten: In einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Die

Zwiebeln darin glasig anschwitzen, dann den Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten.

Würzen: Das eingeweichte Sojagranulat hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, Paprikapulver und

Chili-Flocken würzen. Alles gut vermengen und ein paar Minuten anrösten, damit sich die Aromen

entfalten.

Gemüse und Käferbohnen hinzufügen: Die gewürfelte Paprika, die abgetropften Käferbohnen

und den Mais dazugeben. Alles gut vermischen.

Tomatenmark und Tomatensauce: Das Tomatenmark einrühren und kurz anrösten, dann die Tomatensauce hinzufügen und alles gut

vermischen.

Köcheln lassen: Das Chili bei mittlerer Hitze etwa 20-30 Minuten köcheln lassen, damit

alle Aromen sich verbinden.



Verfeinern: Zum Schluss ein Stück Zartbitterschokolade in das Chili geben und schmelzen lassen. Dies verleiht dem Gericht eine besondere Tiefe und einen runden Geschmack. Abschmecken und servieren: Das Chili nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell mehr Chili abschmecken. Heiß servieren und genießen!

Kontakt: Mag. Rosemarie Wilhelm, rosemarie.wilhelm@lk-stmk.at, 0316/8050-1280, 0664/1836360