

# Orientalisches Chili sin carne mit Kümmel-Brötchen

## Für zwei Personen

|                                |                              |                        |
|--------------------------------|------------------------------|------------------------|
| 50 g feine Sojaschnetzel       | 300 g Mehl                   | 50 g Kichererbsen      |
| 50 g rote Linsen               | 130 g Kidneybohnen           | $\frac{1}{2}$ Zucchini |
| 1 Karotte                      | 1 rote Spitzpaprika          | 1 Gemüsezwiebel        |
| 1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen | 1 Pck. Backpulver            | 1 EL Tomatenmark       |
| 1 EL Honig                     | 300 ml passierte Tomaten     | 300 ml Milch           |
| 100 ml Gemüsefond              | 50 ml trockener Rotwein      | 1 Chilischote          |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel    | 1 TL edelsüßes Paprikapulver | 2 TL Chilipulver       |
| 2 TL Kümmel                    | 4 EL Olivenöl                | Salz, Pfeffer          |

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. 50 Milliliter Gemüsefond mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Chilipulver abschmecken. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in den Fond geben. Die Sojaschnetzel in dem Gemüsefond einweichen. Einen Topf mit Wasser erhitzen und die roten Linsen in dem kochenden Wasser circa sieben Minuten garen. Anschließend die Linsen abgießen und abtropfen lassen. Die Kidneybohnen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den restlichen Knoblauch abziehen und würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Zucchini und die Paprika waschen. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Den Chili, den Knoblauch, das Paprikapulver und den gemahlene Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitbraten. Die passierten Tomaten, den Rotwein und den restlichen Fond hinzugeben. Alles bei kleiner Hitze im offenen Topf kochen lassen. Einen Topf mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Möhren, die Paprika und die Zucchini darin bei starker Hitze zwei bis drei Minuten anbraten. Anschließend zusammen mit den Kidneybohnen und den roten Linsen in die Sauce geben und weiter kochen lassen. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen. Die Sojaschnetzel auspressen und darin bei starker Hitze drei bis fünf Minuten scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach zusammen mit den Kichererbsen zu dem Chili geben. Zuletzt mit dem Tomatenmark, dem Honig, Salz, Pfeffer und dem restlichen Chilipulver abschmecken. Für das Brot die Milch mit dem Mehl und dem Backpulver vermischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Anschließend mit einem Teelöffel Salz und dem Kümmel würzen. Den Teig in eine Form geben und 25 Minuten im Ofen backen. Das orientalische Chili sin carne mit dem Kümmel-Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.

Antonia Bohrer am 27. Januar 2014