

# Chili sin carne mit Avocado-Joghurt-Dip und Basmati

**Für zwei Personen**

**Für das Chili:**

200 g Naturtofu

1 Zwiebel

3 EL Honig

$\frac{1}{2}$  TL Chilipulver

170 g Kidneybohnen

330 ml passierte Tomaten

1 EL getrock. Oregano

50 ml Olivenöl

130 g Mais (Dose)

200 g Tomatenmark

$\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

**Für den Avocado-Joghurt:**

1 reife Avocado

Salz

1 Zitrone

Pfeffer

250 g Naturjoghurt (3,8%)

**Für den Reis:**

250 g Basmati-Reis

Salz

**Für das Chili:**

Den Tofu zerbröseln und in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Alles für weitere 5 Minuten braten lassen. Dann Honig und Tomatenmark hinzugeben, gut verrühren und etwas karamellisieren lassen. Zum Schluss Kidneybohnen, Mais und passierte Tomaten dazugeben und mit Oregano, Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Chili Sin Carne einköcheln lassen.

**Für den Avocado-Joghurt:**

Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Avocado mit Joghurt, dem Saft und Abrieb einer halben Zitrone fein pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Reis:**

Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin für ca. 20 Minuten garen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Eberl am 26. September 2019