

Chili con Tempeh und Basmati-Wildreis

Für zwei Personen

Für das Chili:

100 g Tempeh	1 große Karotte	1 rote Paprika
50 g Mais	150-200 g Kidneybohnen	200 g stückige Tomaten
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote, milde Chilischote
2 EL Sojasahne	½ Bund Basilikum	1 EL getrock. Petersilie
1-2 EL getrock. Basilikum	1 EL getrock. Koriander	¼ TL Senfkörner
1 Msp. Kümmelsamen	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	granulierte Zwiebel
granulierter Knoblauch	Cayennepfeffer	getrock. Oregano
getrock. Thymian	edelsüßes Paprikapulver	Chiliflocken
Zucker	2 geh. TL Speisestärke	1 TL Natron
6-8 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Basmati:

125 g Basmati-Wildreis 1 Prise Salz

Für die Garnitur:

8 Blätter Basilikum 4 dünne Scheiben Limette roter Pfeffer

Für das Chili:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl andünsten. Chilischote halbieren, entkernen und in die Pfanne geben.

Karotte waschen, schälen und schräg in feine Scheiben schneiden.

Ebenfalls in die Pfanne geben und andünsten. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden, zur Pfanne geben und umrühren.

Kidneybohnen, Mais und Tomaten, sowie ½ Dose Wasser dazugeben, umrühren und aufkochen; Natron einrühren und köcheln lassen.

Petersilie, frischen und getrockneten Basilikum und Koriander einrühren und auf mittlerer Hitze bei angelehntem Deckel garen.

Tempeh achteln und in einem Zerkleinerer wenige Sekunden Schreddern; in einer weiteren Pfanne mit 5 EL Rapsöl anbraten.

Zwischendurch weiteres Öl dazu geben, sodass es nicht zu trocken wird.

Wenn es angebraten ist, in den Topf zum Gemüse füllen und alles zusammen weiter köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und zum Chili geben.

Kurz und stark erhitzen, danach Temperatur reduzieren. Deckel draufgeben, wenn die Masse zu dick wird. Falls zu viel Schärfe vorhanden ist, kann das Chili mit etwas Zucker und 2-3 EL Sojasahne abgemildert werden.

Für den Basmati:

Basmati zweimal gut waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser nach Anleitung und einer guten Prise Salz kochen.

Für die Garnitur:

Basilikum in Streifen schneiden. Limettenscheiben mit rotem Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Limettenscheiben garnieren und servieren.

Stefanie Neßlinger am 03. Mai 2023