

Chili sin carne mit Pfannenbrot und Avocado-Dip

Für zwei Personen

Für das Chili sin carne:

250 g veganes Hackfleisch	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
220 g Kidneybohnen	220 g Tomatenstücke	220 g Mais
20 g Schokolade, 70%	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	1 grüne Chilischote	2 EL Crème-fraîche
250 ml Gemüsefond	3 EL Tomatenmark	2 Zweige glatte Petersilie
1 TL geräuch. Paprikapulver	3 EL süßes Paprikapulver	1 EL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Chilipulver	1 EL Meersalz	50 ml Öl, Zucker, Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

185 g Weizenmehl, 405	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
10 ml Olivenöl	Öl	

Für den Avocado-Dip:

1 reife Avocado	2 Datteltomaten	1 Frühlingszwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette, davon Saft	1 EL Olivenöl
Salz		

Für das Chili sin carne:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Mais und Kidneybohnen separat abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit der Kidneybohnen auffangen und für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Eine große, hochwandige Pfanne oder große Stielkasserolle mit Öl erhitzen.

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und vierteln.

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Jeweils eine halbe rote und grüne Chilischote entkernen und sehr fein schneiden.

Hackfleisch anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitschwitzen. Tomatenmark auf eine freie Fläche ins Bratbehältnis geben und anrösten. Mit einem Teil des Gemüsefonds nach und nach ablöschen. Paprika und Chili dazugeben. Immer wieder umrühren, dann mit beiden Paprikapulvern und Kreuzkümmel würzen.

Mais, Kidneybohnen und die Tomatenstücke dazugeben. Die Flüssigkeit der Kidneybohnen dosiert dazugeben und damit die Konsistenz des Chilis bestimmen. Mit etwas Zucker, Chilipulver, Pfeffer und Meersalz abschmecken. Schokolade untermischen, nochmal abschmecken.

Eventuell noch ein Stück Schokolade dazugeben. Sollte das Chili sin carne zu dickflüssig sein, etwas heißen Gemüsefond nachgießen.

Petersilie hacken und drüberstreuen. Mit Crème fraîche garnieren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und mit einem Löffel gut vermengen. 80 ml lauwarmes Wasser und Öl dazugeben, mit dem Kugelquirl vermischen, dann in der Schüssel kneten. Teig aus der Schüssel auf die Arbeitsfläche geben und ca. 3 Minuten kneten, bis der Teig geschmeidig ist. Eine Kugel formen, in Klarsichtfolie packen und 15 Minuten (am besten im Kühlschrank) ruhen lassen.

Danach in vier gleichgroße Stücke teilen, flachdrücken und mit einem Nudelholz sehr dünn, etwa 1,5 mm, ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, schwenken und bei mittlerer Hitze die Teiglinge für etwa 1 Minute braten.

Nach ca. 45 Sekunden den Bräunungsgrad prüfen, evtl. mit der Hitze oder der Zeit nachjustieren.

Für den Avocado-Dip:

Frühlingszwiebel putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Chilischote sehr fein schneiden. Avocado aus der Schale lösen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, damit ein Mus entsteht. Frühlingszwiebel, Chili und Tomaten hinzugeben und alles mischen.

Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Evtl. etwas Öl für die Geschmeidigkeit hinzugeben.

Reinhold Holtz am 13. September 2023