Vegetarisches Chili mit Kürbis

Zutaten

Für das Chili:

1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
2 EL	brauner Zucker
2 EL	Tomatenmark
1	mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
1 Dose	stückige Tomaten
1 Pck.	assierte Tomaten
1 Dose	Kidneybohnen
1 Dose	weiße Bohnen
1 Dose	Mais
1-2 EL	Chiliflocken
1 EL	Kreuzkümmel
2 TL	Paprikapulver, geräuchert
1 Prise	Zimt
1 Prise	Muskatnuss
2 EL	Kakaopulver, ungesüßt
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Beilage:

200 g	Basmati Reis

Für das Topping:

1/2 Bund	Petersilie
100 g	Schmand
2 EL	Kürbiskerne

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 6305 kJ, 1507 kcal, 247 g Kohlenhydrate, 54,2 g Eiweiß, 43 g Fett, 45 mg Cholesterin, 23,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

veggie schnell spicy

Zubereitung

Heute wird es extra scharf und auch ein bisschen exotisch: Unser Chili sin Carne ist eine herbstliche Variante des feurigen Klassikers Chili con Carne, denn statt Fleisch gibt's leckeren Kürbis und dazu jede Menge Gewürze. Neben den traditionellen Gewürzen verwenden wir für unser Rezept auch Kakao und Zimt. Das müsst ihr unbedingt probieren. So einfach geht's:

Step 1

Im ersten Schritt kannst du den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mithilfe eines Esslöffels entfernen und den Kürbis in grobe Stücke schneiden. Dann die Zwiebel und den Knoblauch pellen, klein hacken und in einem Topf mit Öl anbraten. Jetzt Zucker und Tomatenmark zugeben und alles karamellisieren lassen. Als nächstes den Kürbis unterrühren und kurz anbraten. Dann kannst du die stückigen und die passierten Tomaten aufgießen. Eventuell noch etwas Wasser zugeben, sollte die Masse zu dick sein. Nun das Chili aufkochen lassen, bis der Kürbis bissfest ist.

Step 2

In der Zwischenzeit kannst du den Reis nach Packungsanweisung kochen. Anschließend gibst du die Bohnen und den Mais zum Chili und fügst die Gewürze hinzu. Auf mittlerer Hitze kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kakao einrühren. Zum Schluss etwas Petersilie zupfen, fein hacken und mit Schmand verrühren. Das Chili mit einem Klecks Schmand, Petersilie und Kürbiskerne garnieren und mit Reis servieren.