Chili sin Carne mit Haferflocken

Leicht ca. 50 Min.

Zutaten | 4 Portionen

80 g Haferflocken, kernig

200 ml Gemüsebrühe, heiß

1 Zwiebel, weiß

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

1 Paprika, rot

2 EL Pflanzenöl

2 EL Tomatenmark

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

Zubereitung

1. Haferflocken und heiße Gemüsebrühe in eine Schüssel geben und 10 Min. ziehen lassen, bis die Haferflocken die Flüssigkeit aufgesogen haben.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch, Chili und Paprika würfeln.
3. Öl in eine große, beschichtete Pfanne geben und auf mittel-hoher Hitze erwärmen. Die Haferflocken darin unter Rühren 5-6 Min. braten, bis sie braune Stellen bekommen.
4. Nun Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Danach Tomatenmark und alle Gewürze hinzufügen und untermengen.
5. Gewürfelte Paprika und Tomaten aus der Dose in die Pfanne geben. Die Dose nochmals komplett mit Wasser befüllen und den Inhalt zum Chili geben. Für 20-25 Min. auf niedriger Hitze einkochen.
5. Kidneybohnen und Mais abtropfen und hinzugeben. Nun kann das Chili abgeschmeckt und nach Belieben

1 TL Cumin

1 TL Paprikapulver

¼ TL Zimt

1 Dose Tomaten, gehackt (400g)

1 Dose Kidneybohnen (400g)

1 Dose Mais (150g)

Toppings: frischer Koriander, (veganes) Creme Fraîche

nachgewürzt werden. Kurz aufkochen lassen und anschließend servieren.
6. Am besten schmeckt das Chili zu Reis, Brot oder Nacho Chips. Wer möchte, kann als Topping Creme Fraîche und Koriander verwenden.