

Veganes !Karacho! Chili mit Mango.

Man braucht: (Für eine ganze Pfanne Chili)

Fruchtig scharfes Chili Sin Carne mit Mango

4 große Ochsenherz- Tomaten (Fleischtomaten = viel Tomate, wenig Kerne) diese in einer Schale klein schnippeln, Eine in feine Streifen geschnittene grüne Paprika, 1 gepiddelter Maiskolben* (oder 1 Dose Mais), 1 gewürfelte Mango. Außerdem 1/2 bis 1 Dose Kidneybohnen und 3-4 El Sojaschnetzel

*Man kann den Maiskolben entweder in dünne Ringe schneiden und die Körner dann herausbrechen oder man schneidet die Körner einfach mit einem scharfen Messer der Länge nach vom Kolben ab.

Für das !Karacho!:

1EL Tomatenmark, 1EL Senf in feine Ringe geschnittene halbe Peperoni, 1 große gehackte Zwiebel, 2 gepresste Knoblauchzehen, (Zitronenschale + etwas Saft), 2EL Agave, 1 gut geh. EL gemahlene Leinsamen oder Öl, und aus dem Pulverfässchen: 1 EL Curry, 1EL Paprikapulver süß, 1EL Bohnenkraut, etwas weniger Kurkuma

Für das Extra an !Karacho!:

Sriacha Sauce, Menge nach belieben und eigener Schmerzgrenze.

□

Zubereitung:

Die Sojaschnitzel sollen gemäß Packung in heißer Gemüsebrühe zehn Minuten gar ziehen. Diesen Schritt kann man getrost überspringen. Statt nimmt gibt man einfach das noch trockene Sojagranulat in die heiße Pfanne und brät es gemeinsam mit der Zwiebel, in ein wenig Öl, kurz scharf an. Hitze eine Stufe reduzieren. Dann den gepressten Knoblauch und die Peperoni dazu. Zwei Minuten weiterrösten. Tomatenmark, Senf und 1EL von der Agave dazu, wieder weiterrösten. Weiter rösten. Röstaromen sind toll □

Sobald man der Meinung ist, dass man genug geröstet hat und es genug duftet, die Hitze wiederum etwas reduzieren. Zuerst die Mango und die Paprika dazu geben. Zwei Minuten weiter bratscheln lassen. Anschließend das ganze mit den Tomaten ablöschen. Nun alle restlichen Gewürze, einen Schuss Sriacha für ein breiteres Spektrum an Schärfe, die gem. Leinsamen, die Kidneybohnen und den Mais hinzugeben, den zweiten EL Agave einrühren und dann heißt es Eile mit Weile. Je länger das ganze einköchelt, desto aromatischer und sämiger wirds. Schmeckt aber bereits ach 15 Min. sehr, sehr lecker □

Dazu gab es Bulgur.