

CHILI SIN CARNE AUS VEGANEM LINSENBURGER

PRODUKTE

 2 PORTIONEN

 20 MIN

 MITTEL

1 Pkg. Garden Gourmet Vegane Linsenburger
2 Strauchtomaten
1 Schalotte
1 halbe Knoblauchzehe
250 g geschälte Tomaten aus der Dose
1 Karotte
25 ml Leinöl
25 g Rohrzucker
4 Blätter frischer Basilikum
10 g Tomatenmark
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
etwas weißer Balsamico
60 g Mais
je 1 Paprika (rot & grün)
1 halbe Stange Frühlingslauch
1 rote Chilischote
1 TL Sambal Olek

Versuche doch mal unsere Chili sin Carne mit Garden Gourmet Vegane Linsenburger, eine leckere und ausgefallene Variante, nicht nur für Veganer!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Tomatensugo

Schalotte, Karotte und den Knoblauch schälen und grob schneiden.

Strauchtomaten waschen und in grobe Stücke schneiden.

Einen kleinen Topf erhitzen und 10 ml Leinöl dazugeben. Schalotte, Karotte und Strauchtomaten darin anschwitzen.

2. Zubereitung Tomatensugo

Danach den Knoblauch hinzufügen und mit Tomatenmark ca. 1 Minute anrösten, mit den geschälten Tomaten auffüllen und mit Basilikum verfeinern.

Abschließend mit Salz, Pfeffer, Rohrzucker und etwas Balsamico abschmecken.

3. Zubereitung Linsen-Chili sin carne

Die Garden Gourmet Vegane Linsenburger mit den Händen zerbröseln. Die Chili in kleine Stücke schneiden. Paprika, Frühlingslauch und Mais waschen. Im Anschluss die Paprika und den Frühlingslauch in kleine Würfel schneiden. Paprika und Mais in einer Pfanne mit 15 ml Leinöl anbraten. Danach den Frühlingslauch untermischen.

Den Linsencrumbel dazugeben und mit der fein geschnittenen Chili und dem Sambal Olek verfeinern.

Anschließend alles mit dem Tomatensugo vermischen.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**