



Süßkartoffel-Gemüse-Chili für die ganze Familie

⌚ Preparation time: 40 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 6

Zutaten für 4-6 Portionen

- 2 EL Olivenöl
- Eine große (rote) Zwiebel
- Eine kleine Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenmark
- 270 g Kidneybohnen | Abtropfgewicht von gekochten Bohnen
- 200 g schwarze Bohnen | Abtropfgewicht von gekochten Bohnen; schwarze Bohnen in Dosen sind in sehr vielen Asia-Märkten erhältlich - die Black Beans können auch durch mehr Kidney Bohnen ersetzt werden
- Eine Paprika | ich mische gerne eine halbe rote und eine halbe gelbe Paprika
- 350 g Süßkartoffeln
- 100 g Zucchini
- 100 g Zuckerschoten | oder klassische grüne Bohnen
- 120 g Steinchampignons
- 2 Dosen SchältoMATen à 240 g | inkl. Saft nutzen!
- 200-250 ml Gemüsebrühe | je nachdem wie dünnflüssig man das Chili haben möchte
- Ein halbes Bund Petersilie
- Eine kleine scharfe Chilischote | je nach individuellem Schärfeempfinden dosieren
- 1 EL Paprikapulver süß
- 1 gestr. TL Kreuzkümmel
- Meersalz
- Grob gemahlene Chiliflocken
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL Liquid Smoke | veganes Würzmittel mit "Rauchgeschmack" (zum Beispiel im Veganz oder [auf Amazon](#) * (*Affiliate-Link)erhältlich)
- Sojajoghurt nach Belieben | für die sojafreie Variante weglassen oder durch Kokosjoghurt ersetzen
- 2-3 EL frischer Zitronensaft
- 1 reife Avocado

Tipp: Die Zusammenstellung des Gemüses für dieses Chili kann nach Belieben variiert werden. Auch Auberginen, Karotten und Brokkoli passen prima in dieses Chili. Ich finde es nur optisch wichtig, dass dieser Eintopf schön bunt wird. Daher achte ich darauf viele helle Farben, etwa in Form von grünen Bohnen und bunter Paprika in das Chili zu geben. Denn das Auge isst natürlich mit!

Zubereitung (ca. 40 Minuten)

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein aufschneiden. Bohnen entweder vorkochen oder aus der Dose in ein Sieb geben und gut mit klarem Wasser abspülen. Zuckerschoten (oder grüne Bohnen) waschen, die Spitzen kappen und die Bohnen halbieren. Die Champignons mit einem Küchenkrepp putzen und in grobe Würfel (nicht feine Scheiben!) schneiden. Ich schneide sie zwei Mal je längs und quer. Süßkartoffel, Zucchini und Paprika gut waschen und in Stücke schneiden, die nur wenig größer als Kidneybohnen sind. Die Chilischote in feine Röllchen schneiden. 250 ml Gemüsebrühe bereit stellen.
2. 1-2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Süßkartoffelstücke dazu geben, umrühren und anbraten lassen. Süßes Paprikapulver und Kreuzkümmel dazu geben und 2 Minuten mit anrösten. Das Ganze mit Agavendicksaft und Tomatenmark karamellisieren lassen. Mit dem Saft der SchältoMATen ablöschen. Die SchältoMATen selbst mit einem Messer grob hacken und in das Chili geben. 200 ml Gemüsebrühe aufgießen, eine Prise Salz und eine etwas grobe Chiliflocken hinzu fügen. Umrühren, die Hitze etwas reduzieren, den Topfdeckel schräg aufsetzen und das Chili fünf Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
3. Nach etwa fünf Minuten Kochzeit die Paprikawürfel, Zuchnistücke und Zuckerschoten untermengen und das Chili weiter köcheln lassen. Nach weiteren 10 Minuten die Pilze sowie die Kidneybohnen und schwarzen Bohnen untermengen. Eventuell etwas Brühe nachgießen. Das Chili

nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Dann das Gericht mit einer Prise Zimt, Kräutern der Provence sowie Chili, etwas Liquid Smoke und Salz abschmecken. Den Herd schalte ich dann nach fünf weiteren Minuten aus und lasse alle Zutaten bei geschlossenem Deckel noch etwas ziehen.

4. Frische Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Gehackte Petersilie in das Chili mischen.
5. Süßkartoffel-Gemüse-Chili auf vertiefte Teller verteilen. Etwas Sojajoghurt mit ein bis zwei EL Zitronensaft verrühren und auf das Chili geben. Chili mit einigen Stücken frischer Avocado, fein aufgeschnittener Paprika, Petersilie und Chiliröllchen garniert servieren.

Das Chili lässt sich zwei bis drei Tage wunderbar im Kühlschrank aufbewahren. Es ist ideal zum Mitnehmen auf Arbeit bzw. ins Büro oder zum Einfrieren.