



Chilli con Tempeh

Wenn es draußen noch etwas kühler ist und man sich nach etwas Herzhaftem sehnt, ist dieses **Chili con Tempeh mit Fladenbrot** genau das Richtige. Würzig, sättigend und voller pflanzlicher Power! Ein Wohlfühlgericht, das einfach immer passt.

Tipp:

Schmeckt auch am Folgetag noch sehr lecker! Gut wieder erwärmbar.

Nährwerte

Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion mit 100 g Fladenbrot als Beilage:

| Kalorien 488 kcal |
| Fette 12 g |
| davon gesättigte Fettsäuren 2 g |
| Kohlenhydrate 67 g |
| davon Zucker 11 g |
| Proteine 21 g |
| Salz 4 g |

Allergene

Sojabohnen,
glutenhaltiges Getreide, Weizen



Für 4 Portionen

Zutaten:

200 g TexMex Tempeh
2 EL Öl zum Braten (25 ml)
1 Zwiebel (100 g)
1 Dose Kidneybohnen (250 g)
1 Dose Mais (250 g)
400 g passierte Tomaten
1 Kartoffel (100 g)

1 TL Kakaopulver (4 g)
2 EL Tomatenmark (30g)
1 TL Chilischoten, fein (2 g)
2 EL Paprikapulver, edelsüß (14 g)
2 EL Sojasauce (20 ml)
0,5 l Gemüsebrühe
1 EL Koriandergrün, Petersilie oder Schnittlauch, gehackt (10 g)
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Als Beilage:

400 g Fladenbrot

Zubereitung

1. Die Zwiebeln in grobe Würfel hacken, Tempeh und Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen (ca. 170°) und den Tempeh bis zu einer leichten Bräune anbraten, dann Zwiebel hinzugeben und weiterbraten bis die Zwiebeln glasig sind.

2. Paprika-, Chili- und Kakaopulver, sowie Pfeffer und Tomatenmark dazugeben und ein wenig anschmoren. Anschließend mit Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen.

3. Nun die Kidneybohnen (ohne Flüssigkeit), Karoffeln und Mais (ohne Flüssigkeit) zusammen mit den passierten Tomaten in den Topf geben.

Auf mittlere Hitze kochen, bis eine sämige Konsistenz entstanden und die Kartoffeln weich sind (evtl. hier noch etwas Wasser hinzugeben). Zuletzt abschmecken und eventuell noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

4. Kurz vor dem **Servieren** die frischen Kräuter nach Wahl hinzugeben. Jene können anschließend auch zum Garnieren verwendet werden.
Gutes Gelingen!

Guten Appetit!

