



Veganes Pilz Chili

*mit geschworenen Paprika
und Linsen*



Veganes Pilz Chili

Zutaten

Für 4 Personen

400 g	gemischte Pilze (Champignons, Egerlinge, Pfifferlinge, Steinpilze)
2	rote Paprika
2	gelbe Paprika
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Tasse	Linsen (grüne oder braune)
4	Tomaten
2 EL	Tomatenmark
2 TL	Chili-Pulver, optional
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprikapulver (geräuchert)
1/2 TL	Oregano
Etwas	Salz
Etwas	schwarzer Pfeffer
2 EL	Olivenöl
Etwas	Frischer Koriander, optional
1	Limette, optional

Zubereitung

1. Paprika schmoren und vorbereiten

Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Paprika im Ganzen auf den Rost legen und für 20 min schmoren, bis die Haut Blasen wirft und leicht verbrannt ist. Dann in eine Schüssel geben und abdecken (am besten mit einem Deckel).

5–10 min ruhen lassen, dadurch lässt sich die Haut leichter entfernen. Paprika häuten, Kerne entfernen und das Fleisch in Würfel schneiden. Den dabei austretenden Saft auffangen und alles beiseitestellen.

2. Linsen kochen

Linsen in einem mittelgroßen Topf gemäß den Packungsanweisungen kochen, bis sie weich sind, aber noch Biss haben. Abgießen und beiseitestellen.

3. Pilze kochen

1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Pilze grob hacken und hinzufügen und bei hoher Hitze braten, bis sie ihr Wasser verloren haben und anfangen zu bräunen (ca. 8–10 min).

4. Zwiebel und Knoblauch zufügen

Hitze reduzieren, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und zu den Pilzen geben. Kochen, bis die Zwiebel weich sind (etwa 5 min).

5. Gewürze, Tomaten und Paprika

Tomatenmark, Chili-Pulver, Kreuzkümmel, geräucherten Paprika, Oregano sowie die vorbereiteten Paprika samt aufgefangenem Saft dazugeben. Unter rühren leicht anbraten. Dann die Tomaten würfeln und die gekochten Linsen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Schmoren

Das Chili bei niedriger bis mittlerer Hitze 20–30 min köcheln lassen. Falls das Chili zu dick wird etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

7. Servieren

Serviere das Chili heiß, garniert mit frischem Koriander und Limettenspalten.