

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juni 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Puya Yaghoubi Bina

Chili sin Carne mit Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

300 g Dinkelmehl, Type 630
 160 ml Milch
 50 g Butter
 1 TL Backpulver
 1 EL Speiseöl
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Salz
 ½ TL Zucker
 Mehl, für die Arbeitsfläche
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Das Mehl mit Backpulver, Salz, Zucker und Kreuzkümmel mischen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Milch, flüssige Butter und Speiseöl zum Mehlgemisch hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Teig in 6 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. Ø 10 cm runden Fladen ausrollen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je ein Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten backen.

Für das Chili sin Carne:

250 g Kidneybohnen, aus der Dose
 250 g braune Linsen, aus der Dose
 200 g Mais, aus der Dose
 400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 200 ml Gemüsefond
 2 EL Tomatenmark
 ½ EL gemahlene Liebstöckel
 ½ TL Currypulver
 1 EL getrocknete Oregano
 ½ TL getrockneter Thymian
 ½ TL Ancho-Chilipulver
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 ½ TL gemahlene Koriandersamen
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL Cayennepfeffer
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Öl anschwitzen. Tomatenmark, Currypulver und getrockneten Oregano unterrühren und kurz scharf anbraten. Gemüsefond und die geschälten Tomaten hinzugeben. Mais, Kidneybohnen und Linsen abtropfen lassen und hinzufügen. Gemahlene Liebstöckel, Currypulver, getrockneten Oregano, getrockneten Thymian, Ancho-Chilipulver, geräuchertes Paprikapulver, gemahlene Koriandersamen, edelsüßes Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzugeben. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 20 Min. köcheln lassen und zwischendurch umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

20 g Schmand
 ½ Limette

Limette waschen und vierteln. Limette und Schmand als Garnitur verwenden.

Chili sin carne anrichten und Schmand dazugeben. Mit Limettevierteln garnieren und servieren.