

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Mai 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Stefanie "Tekka" Neßlinger

Chili con Tempeh und Basmati-Wildreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Chili:

100 g Tempeh
 1 große Karotte
 1 rote Paprika
 50 g Mais
 150-200 g Kidneybohnen mit Flüssigkeit
 200 g stückige Tomaten
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 rote, milde Chilischote
 2 EL Sojasahne
 ½ Bund Basilikum
 1 EL getrocknete Petersilie
 1-2 EL getrockneter Basilikum
 1 EL getrockneter Koriander
 ¼ TL Senfkörner
 1 Msp. Kümmelsamen
 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
 Granulierte Zwiebel, zum Würzen
 Granulierter Knoblauch, zum Würzen
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Getrockneter Oregano, zum Würzen
 Getrockneter Thymian, zum Würzen
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Chiliflocken, zum Würzen
 Zucker, zum Abschmecken
 2 geh. TL Speisestärke
 1 TL Natron
 6-8 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl andünsten. Chilischote halbieren, entkernen und in die Pfanne geben.

Karotte waschen, schälen und schräg in feine Scheiben schneiden.

Ebenfalls in die Pfanne geben und andünsten. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden, zur Pfanne geben und umrühren. Kidneybohnen, Mais und Tomaten, sowie ½ Dose Wasser dazugeben, umrühren und aufkochen; Natron einrühren und köcheln lassen.

Petersilie, frischen und getrockneten Basilikum und Koriander einrühren und auf mittlerer Hitze bei angelehntem Deckel garen.

Tempeh achteln und in einem Zerkleinerer wenige Sekunden Schreddern; in einer weiteren Pfanne mit 5 EL Rapsöl anbraten.

Zwischendurch weiteres Öl dazu geben, sodass es nicht zu trocken wird. Wenn es angebraten ist, in den Topf zum Gemüse füllen und alles zusammen weiter köcheln lassen. Mit den den Gewürzen abschmecken.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und zum Chili geben.

Kurz und stark erhitzen, danach Temperatur reduzieren. Deckel draufgeben, wenn die Masse zu dick wird. Falls zu viel Schärfe vorhanden ist, kann das Chili mit etwas Zucker und 2-3 EL Sojasahne abgemildert werden.

Für den Basmati:

125 g Basmati-Wildreis-Mischung
 1 Prise Salz

Basmati zweimal gut waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser nach Anleitung und einer guten Prise Salz kochen.

Für die Garnitur:

8 Blätter Basilikum
 4 dünne Scheiben Limette
 Roter Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum in Streifen schneiden. Limettenscheiben mit rotem Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Limettenscheiben garnieren und servieren.