VEGAN · TEMPEH · HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH · MEAL PREP

Tempeh Chili sin Carne

Dieses Tempeh Chili sin Carne ist eine geschmackliche Offenbarung! Kräftig gewürzt, reich an pflanzlichem Eiweiß und voller Aromen – die perfekte Alternative zum klassischen Chili. Dank Tempeh bekommt das Gericht eine herzhafte Note, während Bohnen und Tomaten für eine tolle Konsistenz sorgen.

15	30	4	Einfach	340 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BASIS

- 200 g Tempeh
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose (250 g) schwarze Bohnen, abgetropft
- 1 Dose (250 g) Kidneybohnen, abgetropft
- 200 ml Gemüsebrühe

GEWÜRZE & GESCHMACK

- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano
- 1 TL Kakaopulver
- ½ TL Zimt
- ½ TL Cayennepfeffer (nach Geschmack)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Saft einer Limette

TOPPINGS (OPTIONAL)

- Frische Korianderblätter
- Avocado in Scheiben
- Pflanzlicher Joghurt oder Cashew-Sour-Cream

ZUBEREITUNG

1. Tempeh vorbereiten: Tempeh mit den Händen zerbröseln oder mit einer Gabel grob zerdrücken.
2. Anbraten: In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch glasig anschwitzen. Tempeh hinzufügen und 3–4 Minuten anbraten, bis er leicht gebräunt ist.
3. Gemüse dazugeben: Paprika und Karotten einrühren und weitere 5 Minuten mitbraten.
4. Gewürze & Tomaten: Tomatenmark, gehackte Tomaten, Gemüsebrühe sowie alle Gewürze einrühren. Kurz aufkochen lassen.
5. Bohnen hinzufügen: Schwarze Bohnen und Kidneybohnen unterrühren und das Chili bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
6. Abschmecken: Mit Limettensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer final abschmecken.
7. Servieren: Mit Koriander, Avocado oder pflanzlichem Joghurt garnieren.

MAKROS PRO PORTION

340	22 g	45 g	8 g	14 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen