



Leichter kochen,
besser essen!



KW16
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Chili con Soya! Leckerer Soja-Kichererbsen-Chili mit Joghurt und Petersilie

In jedem Veggie-Restaurant daheim – jetzt auch bei Dir: feuriges Chili mit würzigem Soja-Geschnetzeltem! Dieses Gericht ist der Beweis, wie lecker eine vegetarische Alternative sein kann. Und für die gute Laune gibt es Kichererbsen dazu. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Soja-Schnetzel



Kichererbsen



Joghurt



Petersilie



Zwiebel



Knoblauch



Zucchini



Tomatenmark



stückige Tomaten



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Soja-Schnetzel 6)	50 g ⊕	100 g ⊕
Zwiebel	1	2
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Zucchini	1	2
Tomatenmark	1 EL ⊕	2 EL
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Gewürzmischung „Chili con Soya“ 15)	5 g	10 g
Petersilie	10 g	20 g
Joghurt 7)	75 g ⊕	150 g ⊕

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

6) Soja 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 516 kcal
Kohlenhydrate: 65 g
Fett: 15 g, Eiweiß: 31 g
Ballaststoffe: 15 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Kleiner Topf (mit Deckel), Sieb (2), große Pfanne (mit Deckel), Knoblauchpresse



1 Für die **Soja-Schnetzel**: In einem kleinen Topf 250 ml heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Soja-Schnetzel** hineingeben und 10 Min. darin zugedeckt quellen lassen.



2 In der Zwischenzeit: **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** klein schneiden. **Zucchini** waschen, Enden abschneiden; **Zucchini** dann längs vierteln und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



3 **Soja-Schnetzel** in ein Sieb abgießen, die restliche **Gemüsebrühe** dabei in einer Schüssel auffangen. In einer großen Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erhitzen und **Soja-Schnetzel** ca. 3 Min. scharf darin anbraten. **Tomatenmark**, **Zwiebel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 5 Min. knusprig braten, danach mit der aufgefangenen **Gemüsebrühe** ablöschen.



4 **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen. **Stückige Tomaten**, **Zucchini** und je nach Bedarf 100 ml heißes Wasser mit in die Pfanne geben und ca. 5 Min. bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen. **Gewürzmischung**, ½ EL **Zucker** und **Kichererbsen** zufügen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und bei geringer Hitze noch einmal ca. 3 Min. köcheln lassen.

Tipp: Schau nach, ob Dir die Konsistenz des Chilis gefällt und rühr nach Geschmack mehr oder weniger heißes Wasser unter.

5 **Petersilie** waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. **Chili con Soya** auf tiefen Tellern anrichten, einen Klecks **Joghurt** daraufgeben, mit **Petersilie** bestreuen und genießen!