

Feuriges Chili sin Carne mit Jackfruit für vier Personen

ZUTATEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chili
1 EL Tomatenmark
800 g Tomatenwürfel
200 g schwarze Bohnen*
200 g Kidneybohnen*
125 g Mais
4 Frühlingszwiebeln
15 g frischer Koriander o. Petersilie
8 Taco-Muscheln
2 EL Olivenöl*
Pfeffer und Salz
1 Dose Jackfruit*, 400 g

Chili-Gewürze:

- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel*
- 1 TL Paprikapulver*
- ¼ TL gemahlener Zimt*
- 1 TL gemahlener Koriander*

Die mit * versehenen Lebensmittel sind im Fairen Handel erhältlich.

ZUBEREITUNG

1. Schäle und zerkleinere zunächst die Zwiebeln und den Knoblauch. Entferne die Samen der Chili und hacke sie fein.
2. Gebe nun die Bohnen und den Mais in ein Sieb und spüle beides gut ab. Für die Chilimischung werden alle Gewürze miteinander gemischt.
3. Lasse die Jackfruit abtropfen, spüle sie gut mit kaltem Wasser ab und schneide sie in Würfel.
4. Erhitze nun das Öl in einer großen Pfanne und brate die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch an. Gebe die Chilimischung und die Jackfruit hinzu.
5. Füge nun Tomatenmark und Tomatenwürfel hinzu. Lasse alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten lang köcheln.
6. In der Zwischenzeit wird die Frühlingszwiebel gewaschen und in feine Ringe geschnitten.
7. Gebe jetzt Bohnen, Mais und einen Teil der Frühlingszwiebelringe hinzu und schmecke das Chili mit Salz und Pfeffer ab.
8. In der Zwischenzeit die Tacos wie auf der Packung beschrieben erhitzen.
9. Wenn du Koriander gerne magst, wasche diesen und kacke ihn klein, ansonsten kannst du auch Petersilie verwenden.
10. Fülle die warmen Tacos mit Chili und garniere sie mit Koriander / Petersilie, den restlichen Frühlingszwiebeln und einem Klecks Crème fraiche.

Guten Appetit!