MEIN GENUSS

Chili sin Carne Taschen

It’s a match!

It´s a match! Das Paprika smoked Gewürz verleiht vegetarischem "Chili sin carne" ein einzigartiges Rauch-Aroma!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in etwas Rapsöl in einem Topf andünsten. Den Kokosblütenzucker ebenfalls hinzugeben. Die Möhren und den Sellerie klein schneiden und mit den Gewürzen in den Topf geben. Zuletzt den Knoblauch hinzugeben und kurz mitandünsten.
2. Nach 5 Minuten bei mittlerer Hitze die Tomaten, die Kidneybohnen, den Mais sowie das Sojagranulat hinzugeben. Das Chili mit ca. 400 Milliliter Wasser und dem Gemüsebrühepulver aufgießen und so lange köcheln lassen, bis die Möhren weich sind.
3. Die fertige Masse leicht abkühlen lassen. Danach wird der vegane Fetakäse mit den Händen zerbröselt und zu der Masse hinzugegeben.
4. Nun kann die Zubereitung der Chili sin carne Taschen gestartet werden: Für eine Tasche 2 Yufka-Blätter nehmen und einen großen Esslöffel der Masse auf die Blätter geben. Die Seiten etwas anfeuchten und zu einer Tasche zusammenfalten. (Siehe Rezept-Bild)
5. Nach Belieben eine weitere Knoblauchzehe kleinhacken und in das Olivenöl pressen. Salz und Pfeffer hinzugeben und die Chili-Taschen außen damit bestreichen. Anschließend etwas Sesam über die Taschen streuen.
6. Die Chili-Taschen für 7 Minuten bei 200 Grad im Backofen mit Grillfunktion oder in einer Heißluftfritteuse rösten. Währenddessen kann der Minz Sojajoghurt Dip zubereitet werden: Dafür werden alle für den Dip benötigten Zutaten miteinander vermengt.
7. Die Chili Taschen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Danach kannst du diese in Kombination mit einer Bowl servieren. Dafür einfach alle gewünschten Zutaten wie beispielsweise Salat, Gemüse und Avocado in einer Schüssel anrichten und die Taschen als Topping hinzufügen. Anschließend zusammen mit dem Minz-Sojajoghurt-Dip servieren.

Zutaten

Chili sin Carne Taschen:

1 Packung Yufka-Blätter (türkischer Blätterteig)
2 Dosen gehackte Tomaten
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais
2 Möhren
3 Sellerie-Stangen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 Gramm Sojagranulat/ Räuchertofu
1 Packung Fetakäse (vegane Alternative aus Mandeln und Cashews)
5 TL Chili Con Carne Gewürz
1 EL Kokosblütenzucker
1 TL Paprika Smoked
2 TL Kreuzkümmel
3 EL Gemüsebrühenpulver
1 TL Zimt
2 TL Schwarzer Sesam
1 EL Rapsöl
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz

Zutaten Minz-Joghurt-Dip:

300 g Sojajoghurt
1 EL Minze gerebelt
2 TL Tzatziki Gewürzzubereitung
Etwas Pfeffer & Salz

MEIN GENUSS

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 13.05.2026.