



Hot Chili con Avocado

ca. 415 kcal pro Portion,
 4 BE,
 vegan

Zutaten für 6 Portionen:

255 g Kidneybohnen, gekocht (1 Dose)
 265 g Kichererbsen, gekocht (1 Dose)
 240 g Borlottibohnen, gekocht (1 Dose)
 250 g Gelbe Linsen, getrocknet
 800 g Schältomaten (1 große Dose)
 200 g gerösteter Paprika (eingelegt, im Glas)
 200 g rote Zwiebel, geschält
 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
 2-3 Knoblauchzehen, geschält
 50 g Tomatenmark
 3 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)
 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
 1 TL Koriander, gemahlen
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 0,75 l Wasser
 10 g Kakaopulver ohne Zucker
 2 EL Zitronensaft
 1 reife, weiche Avocado (ca. 200 g)
 abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
 5 EL Zitronensaft, (Meer-)Salz



Die Zwiebeln in etwa 1cm große Würfel scheiden, den Knoblauch fein hacken, die gerösteten Paprika in Streifen scheiden, die Bohnen und Kichererbsen abgießen, die gelben Linsen kurz in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen.

Das Olivenöl in den Topf geben und die Zwiebelwürfel für etwa eine Minute bei großer Hitze andünsten. Den Knoblauch, die Paprikastreifen, Tomatenmark, Harissa, Kreuzkümmel, Koriander, geräuchertes Paprikapulver und 1 TL Salz dazugeben und unter Rühren eine weitere Minute rösten.

Jetzt die Bohnen, die Kichererbsen und die Linsen unterrühren und mit 0,75 Liter Wasser aufgießen. Die Schältomaten grob zerkleinern und zusammen mit dem Saft in den Topf geben.

Nun alles 30 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Falls es zu dick wird noch ein wenig Wasser nachgießen.

Fünf Minuten vor Ende der Kochzeit das Kakaopulver untermischen.

Am Ende noch einmal mit Salz und Zitronensaft pikant abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und das Chili etwas durchziehen lassen.

Inzwischen die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch auslöffeln und mit der abgeriebenen Zitronenschale, 5 EL Zitronensaft und einer Prise Salz mit dem Mixstab zu einer Creme pürieren. Zum Servieren auf jede Portion Chili einen großen Löffel der Avocadocreme geben.

Stilecht gibt es dazu Tortillas (Fladen aus Mais- oder Weizenmehl), wenn möglich Vollkorn.