

Vegetarischer Chili in 15 Minuten

Für 4 Personen

Für das Chili mit Reis:

250 g Langkorn-Wildreis-Mischung	1 rote Zwiebel	1 geräuch. Chilischote
1/2 frische Chilischote	2 farbige Paprikaschoten	400 g Kichererbsen
400 g schwarze Bohnen	700 g passierte Tomaten	1 TL geräuch. Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmelsamen	1-2 Knoblauchzehen	1 Bund Koriander
Olivenöl		

Für den Salat:

4 kleine Mais-Tortillas	2 reife Avocados	3 gehäufte EL Joghurt
Joghurt	2 Limetten	1/2 Gurke
1 Romanasalatherz	1 frische Chilischote	1 Hand Cherrytomaten

Den Reis nach Packungsanweisung garen.

Zwiebel schälen, halbieren und mit der frischen und getrockneten Chilischote, den ungeschälten und gepressten Knoblauchzehen, den Korianderstängeln, 2 EL Olivenöl und Kreuzkümmelsamen in einer Küchenmaschine pürieren und in einen Topf geben. Hinzu kommen die geputzten und kleingeschnittenen Paprikas, Erbsen, Bohnen und die passierten Tomaten, woraufhin Sie alles mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt kochen lassen.

Schneiden Sie die Tortillas in einen halben Zentimeter breite Streifen und verteilen Sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech, um sie im Ofen goldbraun und knusprig zu backen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten, indem in einer Schüssel Joghurt, Korianderblätter, Salz und Pfeffer, eine halbe Avocado und der Zitronensaft püriert und gut vermengt werden. Danach Chili abschmecken und Deckel entfernen.

In einer Schüssel die fertigen Tortillas, den kleingeschnittenen Romanasalat, Avocadostreifen aus der anderen Hälfte, Gurkenstreifen und die kleingeschnittene Chilischote miteinander vermengen.

In die Mitte des Chilis eine Kuhle formen, den Reis hineingeben und abgedeckt einige Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar und warm ist. Dressing über den Salat verteilen und mit Korianderblättern, halbierten Cherrytomaten und dem Rest der kleingeschnittenen Chilischote abschließen, alles gut vermengen. Etwas Joghurt im Chili verteilen und das fertige Essen servieren.

Jamie Oliver am 21. September 2017