



Veganes Walnuss-Chili



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	542 kcal	Fett:	36,5 g
Eiweiß:	28,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5,09 g
Kohlenhydrate:	17,8 g	ungesättigte Fettsäuren:	31,4 g

Zubereitungszeit:

20 Minuten + Kochzeit 25 Minuten

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und Selleriescheiben darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Knoblauch, Chilipulver, Cumin und Paprikapulver hinzugeben und für 2 Minuten unter Rühren weiter rösten.
2. Nun die Chilischoten, Zucchini und Champignons hinzugeben und für weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten.
3. Kidneybohnen waschen und abtropfen lassen, zusammen mit Tomatenmark, gestückelten Tomaten, 500 Milliliter Wasser, Kokosmilch, Kakaopulver, Zimt, Sojageschnetzeltem und den Walnüssen zum Gemüse in die Pfanne gegeben. Nun die Hitze etwas reduzieren und für 20 Minuten bei aufgelegtem Deckel köcheln lassen bis die Soße dick und das Gemüse weich ist.
4. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit Avocado- und Radieschenscheiben und dem Koriandergrün servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 TL Olivenöl
- 5 Stangen Staudensellerie, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Chilipulver
- 3 TL Cumin
- 2 TL Paprikapulver, geräuchert
- 2 Chilischoten, gehackt
- 2 Zucchini, geschnitten
- 200 g Champignons
- 1 Dose Kidneybohnen (200 g Abtropfgewicht)
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten, gestückelt
- 1/2 Dose bzw. 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Kakaopulver, ungesüßt
- 1 TL Zimt
- 1 Packung Sojageschnetzeltes
- 130 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- Salz und Pfeffer
- Fruchtfleisch einer Avocado, in Scheiben
- Koriandergrün
- 1 Bund Radieschen