

Würziges Kürbis-Chili mit Fladenbrot

Hauptspeise, für 4 Personen

Saison: Herbst/Winter

Zutaten

Fladenbrot

- ◇ 200 ml Wasser, lauwarm
- ◇ 1/2 Pkg. Trockenhefe oder 1/4 Würfel frischer Germ
- ◇ 1/2 TL Zucker*
- ◇ 40 g Dinkelmehl*
- ◇ 50 g Mandelmehl, teilentölt
- ◇ 30 g Hafervollkornmehl*
- ◇ 10 g Flohsamenschalen gemahlen
- ◇ 1/2 Pkg. Backpulver
- ◇ 1/2 TL (Kräuter)Salz, etwas Knoblauchgranulat oder 1 Knoblauchzehe
- ◇ 1 EL Olivenöl
- ◇ 1 EL Sesam

Kürbis-Chili

- ◇ 400 g Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternuss) (*)
- ◇ 1 Stk. Zwiebel (120 g)
- ◇ 1 Stk. Paprika gelb (ca. 150 g)
- ◇ 1-2 Stk. Knoblauchzehen
- ◇ 1 Stk. Chilischote (Schärfe-grad n. Belieben)
- ◇ 1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht) (*)
- ◇ 100 g Sojagranulat (=Sojafaschiertes) + 250 ml Gemüsebrühe
- ◇ 400 g Dosentomaten, gewürfelt/gehackt (*)
- ◇ 250 ml Gemüsebrühe
- ◇ 1 EL Olivenöl
- ◇ 1 EL Weißweinessig, Kräutersalz, Pfeffer gem., etwas Currymischung, Kümmel gem., Paprikapulver, getrocknete Kräuter nach Belieben
- ◇ ggf. etwas Chili/Cayennepfeffer/Ingwer n. Belieben
- ◇ 4 EL Petersilie, gehackt



Nährwerte pro Portion ca.:

Energie	430 kcal
Eiweiß	24 g
Fett	13 g
KH	45 g

* 1 BE / 1,2 KE

(*) nach Erfahrungswerten ggf. berücksichtigen

Zubereitung

Fladenbrot: Hefe und Zucker in lauwarmen Wasser auflösen, Dinkelmehl unterrühren und 30 Minuten abgedeckt rasten lassen. Backrohr vorheizen – Heißluft 180 C°. Die restlichen Mehle mit Backpulver, Gewürzen und Flohsamenschalen gut vermischen und mit der Hefemischung vermengen. Teig 1 Stunde abgedeckt rasten lassen. Teig zu 4 Kugeln formen, flachdrücken (zu kleinen Fladen formen), auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl bepinseln, mit Sesam bestreuen und für ca. 20-25 min goldbraun backen.

Chili: Kürbis waschen, schälen (Hokkaido muss nicht geschält werden), halbieren, Kerne mit einem Löffel herausschaben, und in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden. Sojagranulat mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 15 Minuten quellen lassen, restl. Flüssigkeit abgießen. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Chili fein würfeln. Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel in Öl anrösten, Sojagranulat zugeben und kräftig mitrösten, Essig zugeben, mit Brühe aufgießen, würzen, Tomaten und Kürbis zugeben und zugedeckt ca. 20 min leicht köcheln lassen, mehrmals umrühren. Anschließend Paprika zugeben und weitere 10 min köcheln lassen.

Petersilie kalt abspülen, trockentupfen und fein hacken. Bohnen und 3 EL Petersilie zum Chili geben, Herd abdrehen und zugedeckt noch ca. 15 min ziehen lassen.

Kürbis-Chili anrichten, mit 1 EL Petersilie garnieren und mit Fladenbrot sowie einer großen Portion Salat z.B. Chinakohl mit Essig-Öl-Marinade genießen.

Tipp:

Das Chili kann auch mit zerbröseltem Tofu, Faschiertem oder einer Mischung aus faschiertem Fleisch und Pilzen zubereitet werden.

Guten Appetit!