

Zuallererst: die Grundlagen stammen von diesem Rezept. Ich weiche mittlerweile relativ stark davon ab, da es nicht auf deutsche Supermärkte ausgelegt ist. Es ist trotzdem sehr gut:

<https://rainbowplantlife.com/vegan-chili/>

1. Chilipulver:

Man will nicht scharfe, getrocknete Chilis verwenden. Und davon sehr viel.

Das ist die eine etwas schwerer zu bekommende Zutat, aber es ist halt auch der Kern des ganzen Rezepts

Typisch sind Ancho-Chilis, die außerdem eine hübsche Farbe haben. Gibt ein paar Möglichkeiten, die ins Essen zu bekommen:

- a. Meine präferierte Methode. 3 ganze, getrocknete Ancho-Chilis entkernen, je ein Teelöffel Koriandersamen und Kreuzkümmel dazu. Alles in einer Pfanne auf mittlerer Hitze rösten bis leichter Rauch aufsteigt. Dann sofort von der Hitze und zu Pulver mahlen.
- b. Alternativ: Ancho-Chili-Pulver kaufen. 4 EL für die Menge die hier steht. Restliche Gewürze dazu.
- c. Wenn keine Gewürzmühle vorhanden: getrocknete Ancho-Chili mit kochendem Wasser übergießen und einweichen, dann pürieren. Mit der Flüssigkeit in den Topf packen. Hab ich nie probiert, aber oft gesehen.

Es lohnt sich leider doll, die Chilis von vornherein mit zu kochen. Hinterher nachschärfen ist scheiße.

2. Bohnen:

Etwa 1kg Bohnen. Das sind entweder 3 425g-Dosen abgetropft oder etwa 400g getrocknete Bohnen.

Ich ziehe getrocknete Bohnen vor, weil Dosenbohnen oft schon sehr weich sind. Ich nutze für gewöhnlich halb-halb Kidneybohnen und schwarze Bohnen. Wachtelbohnen oder weiße sind auch gut anstelle der Kidneys.

Für die schwarzen kenne ich keine gute Alternative. Das Ziel ist, welche zu nehmen, die bei langem Kochen trotzdem bissfest bleiben

Das sind die beiden kritischen Punkte.

Die Schärfe wird maßgeblich über die schärferen Chili-Varianten bestimmt, sonst ist das Rezept eher würzig als scharf.

- Öl
- Eine große Gemüsezwiebel oder die etwa gleiche Menge andere Zwiebeln, irgendwie zerkleinert
- Einen ganzen Kopf Knoblauch, zerkleinert
- 3-4 Peperoni, zerkleinert
- Eine halbe Tube Tomatenmark
- Das Chili-Gewürz von oben
- Schärfere Chili-Varianten Chili nach Belieben und Geschmack
- Eine Flasche Bier (egal welches)
- Eine große (800g) Dose Tomaten (entweder Püree kaufen oder ganze Tomaten von Hand zerdrücken oder pürieren. Klappt aber auch mit Stücken sonst)
- 50 Gramm dunkle Schokolade
- Zucker, Honig, Ahornsirup oder andere Süßungsmittel (nach Gefühl zum abschmecken)
- Salz (nach Gefühl zum abschmecken)

- Balsamico oder einen anderen gealterten Essig (nach Gefühl zum abschmecken, Chinkiang-Reisessig ist meiner Meinung nach optimal)
- 2-3 Esslöffel Polenta oder grobes Maismehl (Gries funktioniert auch)
- Eine Umami-Quelle (2 TL MSG, 1 EL Hefeflocken, 1 EL gemahlene getrocknete Pilze, 1 EL Marmite, 2 EL Shoyu, etc.)
- Eine Quelle von Rauch (Rauchpaprika, Rauchsatz, Liquid Smoke, etc.)
- Schwachsinnig viel Koriander, gehackt

Knoblauch, Zwiebeln, frische Chili in Öl sehr gründlich bräunen. Dann Gewürze und Tomatenmark dazu. Bei hoher Hitze sehr viel im Topf durch die Gegend bewegen, bis alles angenehm braun ist. Dann mit Bier ablöschen und einkochen lassen, bis die Masse so eine marmeladige Konsistenz hat. Dabei die Schokolade einrühren.

Tomaten, Bohnen und so ca nen halben Liter Wasser dazu. Warten bis alles kocht und dann so 2 Stunden auf niedrigstmöglicher Hitze blubbern lassen. Ab und zu mal umrühren und gucken ob es anbrennt soll helfen.

Etwaige verbliebene Flüssigkeit mit Maismehl andicken.

Koriander unterrühren und gründlich mit Süßungsmittel, Essig und Salz abschmecken.

Ein paar Worte zu sonstigen häufigen Zutaten:

- Mais: Mit dem Koriander mit einrühren, verliert sonst seinen Knack. Wenn der Spaß eingefroren werden soll, am besten erst nach dem auftauen den Mais unterrühren.
- Paprikastücke: Scheiße. Das hier ist kein Gulasch.
- Karotten, Sellerie: Tatsächlich ziemlich gut, auch wenn das hier außerdem keine Bolognese ist. Einfach mit der Zwiebel rein.
- Fleisch: Keine Ahnung, kann ich nicht bedienen.
- Fleischersatz: Lohnt sich meiner Meinung nach nicht. Würde ich aber wenn dann separat anbraten und spät mit einrühren.
- Räuchertofu: mein liebstes Add-on. Sehr knusprig braten und am Ende mit unterrühren. Gibt ne schöne Konsistenz, verliert die aber relativ schnell. Lohnt sich am meisten, wenn man das Chili direkt isst.