

Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Club-Koch Kai Emmendorfer zum Nachkochen!

Chili sin Carne

für 3-4 Personen

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 120 g Sojagranulat
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 1-2 EL Öl
- 50 g Tomatenmark
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose stückige Tomaten
- ½ frische Chili-Schote oder Chilipulver (optional)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker oder Ahornsirup
- 400 g Reis
- Salz



Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. Karotten und Paprika waschen und klein schneiden.
3. Sojagranulat 5-10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen. Danach das Sojagranulat abtropfen. Die Gemüsebrühe für die spätere Zubereitung der Soße beiseitestellen.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen, Sojagranulat Karotten und Zwiebeln anbraten.
5. Paprikapulver, Chili, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und unter Rühren mitbraten.

6. Kidneybohnen und Mais abgießen und abtropfen. Tomaten, Brühe, Kidneybohnen und Mais dazugeben.
7. Für ca. 20-30 Minuten köcheln lassen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
9. Reis währenddessen nach Packungsanleitung kochen.

Selbstgemachte Schoko-Nuss-Creme

für ein Glas

Zutaten

- 250 g Haselnüsse
- 70 g dunkle Schokolade
- 125 g Kokosmilch
- 5 EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Haselnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und ca. 10-15 Minuten bei 160 °C Umluft oder 170 °C Ober/Unterhitze rösten. Die Nüsse sind fertig, wenn sich die Schale leicht abziehen lässt.
2. Die Nüsse abkühlen lassen und in ein sauberes Geschirrtuch geben. Die Nüsse im Tuch aneinander reiben, bis die Schale sich gelöst hat.
3. Die Nüsse in der Küchenmaschine oder im Mixer pürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist.
4. Die Schokolade im Wasserbad mit der Kokosmilch und dem Ahornsirup schmelzen. Für ein Wasserbad: Wasser im Topf oder Wasserkocher erhitzen und in eine Schüssel geben. Schokolade, Kokosmilch, Ahornsirup und Salz in eine Schüssel geben und diese auf die Schüssel mit heißem Wasser stellen. Die Schokolade wird durch das heiße Wasser schmelzen.



5. Die geschmolzene Schokolade zu den gemahlenden Nüssen geben und alles cremig verrühren.
6. In ein sauberes Glas füllen. Die Creme hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche.