Veganes Walnuss-Chili

Zubereitungszeit:
20 Minuten + Kochzeit 25 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzenund Selleriescheiben darin 3Minuten bei mittlerer Hitze garen. Knoblauch, Chilipulver, Cumin und Paprikapulver hinzugeben und für 2Minuten 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 mlKokosmilch
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