



Chili sin Carne

REZEPT DES MONATS JANUAR

Zutaten

für 10 Portionen

So geht's:

Für das Chili:

- 400 g Sojagranulat
- 5 große Zwiebeln
- 5 große Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 1 Tube oder ein kleines Glas Tomatenmark
- 3 Dosen gehackte Tomaten
- 3 Dosen Kidneybohnen
- 2 Dosen Mais
- 700 ml Gemüsebrühe
- Etwas Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- Etwas Kreuzkümmel und Paprikapulver

- Das Sojagranulat mit etwas heißem Wasser sowie dem Würfel Gemüsebrühe in einer Schüssel aufgießen und für mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- Die Zwiebeln, Karotten, Chilischoten sowie Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln, Karotten, Knoblauchzehen sowie das Sojagranulat in etwas Öl anbraten.
- Nun das Tomatenmark hinzugeben und 1-2 Minuten unter ständigem Rühren etwas anbräunen lassen.
- Mit der Gemüsebrühe und den gehackten Tomaten aufgießen.
- Die Chilischoten hinzugeben und für etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Kidneybohnen sowie den Mais abtropfen lassen und in den Topf hinzugeben.
- Nun mit Paprikapulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Dieses Rezept eignet sich besonders,
wenn es schnell gehen
muss: Alles kann in einem Topf
zubereitet werden und hat eine kurze
Kochzeit.

Guten Appetit!