

Chili sin Carne



Zutaten:

- 150 g Räuchertofu
- 1 TL Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Paprika
- 1 Dose Tomaten, gehackt
- 50 g Kidneybohnen (Konserve)
- 50 g Mais (Konserve)

Gewürze:

Cayenne Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chilipulver, Jod-Salz & Pfeffer



2 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Räuchertofu (150 g) mit den Händen zerbröseln. In einer Pfanne mit dem Rapsöl (1 TL) anbraten, sodass Röstaromen entstehen.
2. Zwiebeln ($\frac{1}{2}$) und Knoblauch (1 Zehe) fein hacken und gemeinsam mit dem Tomatenmark (1 EL) zum Tofu geben. Kurz andünsten.
3. Nun die Paprika (1) in Würfel schneiden, mit der Brühe (200 ml), den gehackten Tomaten (1 Dose) und den Gewürzen in den Topf geben. Für ca. 30 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
4. Kidneybohnen (50 g) und Mais (50 g) in einem Küchensieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Nach den 30 Minuten Garzeit zu dem Chili geben und für weitere 10 Minuten köcheln.
5. Mit Jod-Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezeptvariation:

Der Räuchertofu kann auch durch 100 g rote Linsen ersetzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Chili sin Carne



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	240,7 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	11,8 g 1,4 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	20,7 g 9,9 g
Protein	12,5 g
Ballaststoffe	5,8 g

