

Chili sin carne mit Soja-Geschnetzeltem

Zutaten:

- 100 g Soja-Geschnetzeltes (Sojagranulat)
 - 1 Zwiebel
 - 1 roter Paprika
 - 1 gelber Paprika
 - 2 EL Öl
 - 2 EL Tomatenmark
 - 500 ml Gemüsebrühe
 - 1 Glas/Dose Kidneybohnen (200 g gekocht oder 100 g getrocknet)*
 - 1 Glas/Dose Mais
 - 500 g Tomaten in Stücken (Glas/Dose)
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - 2 TL Paprikapulver; edelsüß
 - Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Bedarf
- * Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Soja-Geschnetzeltes mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen, danach in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Zwiebel klein schneiden. Paprika in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Paprika darin andünsten. Tomatenmark zufügen und 2 Min. anrösten. Gemüsebrühe, Kidneybohnen, Mais und gehackte Tomaten zugeben und alles einmal aufkochen.

20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chili abschmecken.

Dazu passt Brot oder Reis.

