

Chili Sin Carne

Zutaten (4 Personen)

150g Soja-Granulat
 300ml Gemüsebrühe
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 220 g Mais (Abtropfgewicht)
 215 g Bohnen gekocht (Abtropfgewicht)
 200g Tomaten gewürfelt (Dose)
 Je 1/2 Paprika rot, grün, gelb
 350ml Tomaten Passata
 2 EL Tomatenmark
 35g dunkle Schokolade
 1/4 Habanero Chili
 Salz, Pfeffer, Paprika Pulver
 Kreuzkümmel
 Zimt
 Rapsöl
 Petersilie (frisch)



Zubereitung

1. Soja Granulat mit heißer Gemüsebrühe übergießen und kurz aufquellen lassen.
2. Zwiebel fein schneiden und mit Rapsöl andünsten. Soja Granulat hinzugeben.
3. Mit Salz, Pfeffer, Paprika Pulver, Kreuzkümmel sowie etwas Zimt würzen und Knoblauch hineinpressen. Dabei achten, dass das Soja Granulat nicht anbrennt. Bei Bedarf etwas mehr Öl hinzufügen.
4. Gewürfelte Tomaten, Tomaten Passata und fein gehackten Habanero Chili hinzufügen und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen.
5. Paprika würfelig schneiden. Anschließend Paprika, Bohnen, Mais und Schokolade hinzufügen und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen.
6. Bei Bedarf nachwürzen und mit frischer Petersilie servieren.

Bon Appétit!