



Chili sin carne

Zutaten für 4 Personen:

250 g Sojagranulat
350 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Karotten
1 Dose rote Bohnen
1 Dose Mais
1 Dose Tomaten gewürfelt
optional 1/2 Pkg. Räuchertofu
4 EL Tomatenmark
Paprikapulver, Salz und Pfeffer
wer mag Chili

Das Sojagranulat wird mit 250 ml Gemüsebrühe übergossen und für 10 Minuten zur Seite gestellt.

In der Zwischenzeit schneidet man die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein und röstet sie in Olivenöl hellbraun an. Die Karotten werden ebenso gewürfelt und beigemischt. Das Sojagranulat hinzufügen, das Tomatenmark gut einrühren und mit der Tomatendose ablöschen.

Bei Bedarf noch Gemüsebrühe nachgießen. Nun kommen die Bohnen und der Mais noch dazu. Falls gewünscht kann man noch geräucherten Tofu würfeln und auch dem Chili hinzumengen.

Etwa 15 Minuten bei kleiner Flamme vor sich hin köcheln lassen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer geschmacklich verfeinern.

Dazu passt klassisches Schwarzbrot, Naanbrot und grüner Salat.

