Veganes

Chili sin Carne

Zutaten
für 4 Portionen

für die Sojamischung
200 g Sojagranulat
1 l Gemüsebrühe

für das Chili
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini
1 Zwiebel
500 g gestückelte Tomaten (aus der Dose)
500 g passierte Tomaten (aus der Dose)
500 g Kidneybohnen (aus der Dose)
300 g Mais (aus der Dose)
3 getrockenete Chilischoten
Sojamischung
Tomatenmark
Basilikum
Paprikapulver (rosenscharf)
Zucker
Salz
Pfeffer
Öl

Zubereitung

Sojagranulat etwa 20 Minuten in der heißen Gemüsebrühe quellen lassen, anschließend abgießen und gut ausdrücken.

Zwiebel würfeln, Paprika und Zucchini klein schneiden, Chilischoten fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprika und Zucchini dazugeben und fünf Minuten andünsten, dann die Sojamischung dazugeben und fünf Minuten anbraten.

Tomaten und passierte Romaten sowie Chilischoten hineingeben, dann die Kidneybohnen und den Mais. Alles aufkochen lassen und mit etwas Tomatenmark, Zucker, Basilikum, Paprikapulverm Salz und Peffer würzen. Alles noch ein letztes Mal aufkochen lassen.

Brennwert: 2.023 kJ, 484 kcal · Zeit: ¾ Stunde