

Chili sin Carne

Pflanzlich, proteinreich, unglaublich gut: Chili ohne Kompromisse.



Zutaten:

(für 4 Personen)

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Pflanzenöl
100 g rote Paprika (gewürfelt)
100 g Edamame
120 g Soja-Granulat
1,25 l Gemüsebrühe
400 g Kidneybohnen
300 g Mais
500 g passierte Tomaten
Gewürze nach Geschmack:
Salz, schwarzer Pfeffer,
edelsüßes Paprikapulver,
Chilipulver, Currypulver
Optional: Maisstärke zum
Binden

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einem großen Topf mit dem Öl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.
2. Rote Paprika zugeben und kurz mitanrösten. Anschließend das Soja-Granulat unterrühren und alles einige Minuten anbraten, bis es leicht Farbe annimmt.
3. Mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen, Edamame dazugeben und alles etwa 25–30 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Kidneybohnen und Mais abseihen, abspülen und in den Topf geben. Gut umrühren.
5. Passierte Tomaten hinzufügen, das Chili aufkochen und bei mittlerer Hitze rund 10 Minuten weiterköcheln lassen.
6. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer sowie je nach Geschmack mit Paprika-, Chili- und Currypulver abschmecken. Für mehr Bindung kann etwas in Wasser angerührte Maisstärke eingerührt und nochmals kurz aufgekocht werden.
7. Am besten schmeckt das Chili, wenn es etwas Zeit zum Durchziehen bekommt.