

Chili ohne Carne

Zutaten:

- 600 g Tofu nature
- 1 rote Peperoni, gewürfelt
- 1 mittelgrosse Zwiebel, gehackt
- 1 Chilischote, in Ringe geschnitten
- 600 g kleine, festkochende Kartoffeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Zimtpulver, ½ TL Cayennepfeffer, ½ TL Kreuzkümmel
- 4 EL Tomatenmark
- 3 EL Sojasauce
- 3 Dosen Pelati (à 400 g)
- 1 Dose rote Kidneybohnen (435 g)
- 25 g schwarze Schokolade, gehackt
- Sonnenblumenöl, Salz, schwarzer Mühlenpfeffer, Thymian

ANMATT
LA DE



Quelle: bellevue.nzz.ch, angepasst von FFF® (Flavio's Fine Food)

Zubereitung:

- Tofu abtropfen und mit einer Gabel fein zerdrücken.
- In einer Bratpfanne Tofu mit Öl scharf anbraten, bis es knusprig und bräunlich ist, Sojasauce dazugeben, unter Rühren zwei Min. weiterbraten. Beiseite stellen.
- In einem Topf Zwiebel, Peperoni, Chili und Kartoffeln mit wenig Öl andünsten.
- Gemüsebouillon dazugiessen, Gewürze, Tomatenmark, und Tofu beifügen. Alles ca. 40 Min. sanft köcheln lassen.
- Bohnen abspülen, abtropfen und nach 30 Min. dazugeben.
- Schokolade beifügen, schmelzen lassen. Chili mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

LEVEL mittel-easy

PERSONEN 6 ZEITBEDARF 60 Minuten

VEGGIE / VEGAN