



Foto: Vera von Stamm

# Chili sin Carne

## Zutaten (für 10 Personen)

- 300 g Sojagranulat
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 7 EL Öl
- 7 Zehen Knoblauch
- 5 Zwiebeln
- 2 rote Chilischote
- 2 ½ TL rotes Paprikapulver
- 125 g Tomatenmark
- 5 Karotten
- 2kg Dosen Tomaten
- 620 g Kidneybohnen
- 2 ½ Dosen Mais
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Frische Petersilie

## Serviervorschlag

- Servieren zusammen mit
- Reis



## Zubereitung

1. Zunächst Knoblauch, Zwiebeln und Karotten schälen und vierteln bzw. den Knoblauch hacken
2. Das Sojagranulat für 5-10 min. in heißer Gemüsebrühe einweichen und danach abtropfen lassen
3. Anschließend Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und das Sojagranulat mit den Karotten- Zwiebelwürfeln anbraten
4. Paprikapulver, Chili, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten
5. Tomaten, Brühe, Kidneybohnen und Mais dazugeben und ca. 20-25min bei geringer Hitze köcheln lassen
6. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken
7. Petersilie hacken und drauf streuen

## Variationen

Ersetze die 2 kg Dosentomaten durch 5 rote Paprika



<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>