

Tici Kaspar

CHILI SIN CARNE

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 200 g Bio-Soja-Faschiertes
- 3 – 4 EL Tomatenmark
- ½ l Gemüsefond
- 2 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Karotte, geraspelt
- 2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt
- Schuss Rotwein
- 1 l Bio-Tomaten-Polpa
- 3 TL Majoran, getrocknet
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Bohnen
- Spritzer Sojasauce
- frische Chili nach Geschmack

Außerdem

- Sauerrahm zum Anrichten
- Chiliflocken

Zubereitung:

- Soja-Faschiertes mit Tomatenmark und heißem Gemüsefond quellen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch in Kokosöl goldgelb anschwitzen.
- Karotte und Sellerie untermengen und rösten. Soja-Faschiertes untermengen, mit Rotwein ablöschen und mit Tomaten-Polpa aufgießen. Das Glas mit ein wenig Wasser auffüllen, ausschwemmen und hinzufügen.
- Mit Majoran und Lorbeerblättern sowie einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Mais und Bohnen hinzufügen.
- 10 – 15 Minuten köcheln lassen und nach Geschmack mit einem Spritzer Sojasauce abschmecken.
- Chili nach Geschmack beimengen.
- Mit Sauerrahm und Chiliflocken sowie Schwarzbrot servieren.

TIPP! Einfach alles was in der Gemüselade zum Aufbrauchen ist, in der Küchenmaschine fein hexeln und rein in den Ansatz. Das gibt Geschmack!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht