

Tici Kaspar

CHILI SIN CARNE

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 200 g Bio-Soja-Faschiertes
- 2 EL Tomatenmark
- ½ l Gemüsefond
- 2 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Karotte, geraspelt
- ca. 50 g Sellerie, geraspelt
- ca. 600 ml Bio-Tomaten-Polpa
- 2 TL Majoran, getrocknet
- 2 Lorbeerblätter
- 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 ebenfalls untermengen und mit Tomaten-Polpa aufgießen.
- Mit Majoran und Lorbeerblättern sowie einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
- 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