



Chili sin carne

Zutaten:

- 400 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 2 Dosen Kidneybohnen (Abtropfgewicht 230 g)
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 230 g)
- 3 Dosen Tomaten (Abtropfgewicht 240 g)
- Wasser
- Tomatenmark

Zum Würzen

- Salz
- Chili
- Kreuzkümmel
- getrockneter Oregano
- Gemüsebrühe
- Koriandergrün

Zubereitung:

1. 400 g Räuchertofu zerkleinern – entweder im Thermomix 3 Sek./Stufe 5 oder mit der Hand zerbröseln.
2. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe – schälen und entweder im Thermomix 3 Sek./Stufe 5 oder mit einem Messer kleinschneiden.
3. Den Räuchertofu und die Zwiebel-Knoblauchmischung in einer beschichteten Pfanne anbraten.
4. 1 rote Paprika kleinschneiden, dazugeben und mitbraten und dann die Pfanne von der Platte nehmen.
5. 2 Dosen Kidneybohnen, 1 Dose Mais, 2 Dosen Tomaten, Tomatenmark und Wasser in einen Topf geben und miteinander verrühren, so dass ein nicht zu dickflüssiges Chili entsteht. Dann die Räuchertofumischung dazugeben und verrühren.
6. Mit etwas Salz und Chili, 1 1/2 TL Kreuzkümmel, 1 1/2 TL getrocknetem Oregano, 1 1/2 Würfeln Gemüsebrühe abschmecken. Auf niedriger Stufe köcheln lassen und mit frischem Koriander servieren. n abtropfen lassen, die Walnüsse hacken und beides über das rote Bete Carpaccio streuen.