

CHILI SIN CARNE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Kochzeit: 20 Min.

Dieses Chili sin Carne steht einem Chili mit Fleisch in nichts nach. Als Ersatz für Hackfleisch verwende ich Soja-Granulat. Mit diesem Rezept werden auch Fleischesser zufrieden sein :-).

Schritt 1

Das Soja-Granulat mit heißem Wasser übergießen (bis es fast bedeckt ist) und 10 Minuten einweichen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls würfeln. Chillischote waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

Schritt 2

Öl in einen großen [Topf oder Bräter*](#) geben und die Zwiebel und die Paprika daran anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Den Knoblauch und die Gewürze dazu geben und leicht anrösten. Das Tomatenmark ebenfalls dazu geben und leicht anrösten. Mit einem Schluck Wasser ablöschen und den Bratensatz mit einem Kochlöffel vom Boden lösen. Frische Chili dazugeben.

Schritt 3

Eingeweichtes Soja-Granulat bei Bedarf auspressen (wenn nicht die ganze Flüssigkeit aufgenommen wurde) und in den Topf geben. Mit dem Gemüse zusammen anbraten. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazu geben und mit etwas Wasser aufgießen. Abschmecken und ggf. nachwürzen. Abgedeckt 15-20 Min. kochen lassen.

Schritt 4

Erneut abschmecken und ggf. mit Chilipulver, Oregano, Salz und Pfeffer nachwürzen. Bohnen und Mais abtropfen, abspülen und zum Chili geben. Einmal aufkochen und servieren.

Guten Appetit!

Wer noch einen anderen vegetarischen/vegfanen Eintopf ausprobieren möchte, dem empfehle ich den [libanesischen Auberginen-Kichererbsen-Eintopf](#).

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

Man kann auch einen Spritzer Worcestershiresauce und eine Espressotasse Kaffee ins Chili geben, für ein besonderes Aroma.

Das Chili lässt sich mehrmals aufwärmen und schmeckt am nächsten Tag noch intensiver.

Es lange kochen zu lassen bringt bei dem Soja-Granulat keinen Mehrwert.

Rezept für einen 4 Liter Topf (ergibt etwa 8 Portionen):

- 250 g Soja-Granulat

- 2 rote Paprika
- 2 große Zwiebeln (500 g)
- 2 Dosen Kidneybohnen (à 400 g)
- 1 Dose Mais (à 400 g)
- 3 TL Paprikapulver edelsüß
- 5 TL Oregano
- 1 Sternanis
- 2 TL Koriander (gemahlen)
- 1 TL Cumin
- 1 TL Chilipulver (nach Geschmack)
- 1 Messerspitze Zimt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Dosen Tomaten (à 400 g)
- 1 Chilischote
- Salz
- Pfeffer

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.9 / 5. Anzahl der Bewertungen 52

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)