Rezept

Chili con Soja

Ein Rezept von Chili con Soja, am 28.04.2024

Zutaten

100 g	Sojaschnetzel (aus dem Bioladen)
300 g	Möhren
1	Zwiebel
2	rote Paprikaschoten
3 EL	Öl
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
400 g	stückige Tomaten (aus der Dose)
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
250 g	Kidneybohnen (aus der Dose)
3 EL	Tomatenmark
4 EL	Schmand
800 ml	Gemüsefond (aus dem Glas)
200 g	Sellerie
3	Knoblauchzehen
1-2	rote Chilischoten
50 ml	trockener Rotwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
2 TL	getrockneter Oregano
2 EL	Zucker
	Salz
30 g	Butter
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Sojaschnetzel nach Packungsanweisung in 300 ml heißem Fond 10 Min. einweichen. Möhren, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und sehr fein würfeln. Paprika und Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Die Chilischoten fein würfeln. Die Paprikaschoten in schmale Streifen schneiden.

2. Die Sojaschnetzel in ein Sieb abgießen und kräftig ausdrücken. Öl in einem kleinen Bräter erhitzen, Sojaschnetzel darin bei starker Hitze in ca. 5 Min. knusprig braten. Möhren, Zwiebel, Sellerie und Paprika dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. mitbraten. Mit Wein ablöschen. Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel und Oregano zufügen, kurz mitdünsten. Tomaten, restlichen Fond, Zucker und Paprikapulver unterrühren, salzen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen lassen.

3. Inzwischen Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit Butter und Tomatenmark unter das Chili rühren und alles weitere 2-3 Min. ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken, auf Schälchen verteilen und je einen Klecks Schmand daraufsetzen. Dazu passen Weizentortillas, Fladenbrot oder Reis.