

Rezept

Chili sin Carne mit Schokolade

Ein Rezept von Chili sin Carne mit Schokolade, am 05.12.2025

Zutaten

400 g	Tofu natur	1	große Zwiebel
1 kg	(vorwiegend) festkochende Kartoffeln	1	rote Paprikaschote
1	frische rote Chilischote	6 EL	neutrales Pflanzenöl
30 ml	Sojasauce	1/2 TL	gemahlene Bockshornkleesamen (Bioladen, Gewürzregal)
3 TL	Grill-Gewürzmischung	5 EL	Tomatenmark
3 Dosen	stückige Tomaten (à 400 g)	300 ml	Gemüsebrühe
	Salz	4 EL	Weißweinessig
1 Dose	Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 240 g)	20 g	Bitterschokolade (Kakaanteil mind. 80 %)
1 Prise	Zimtpulver		Cayennepfeffer (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu zwischen den Händen etwas ausdrücken und mit einer Gabel oder zwischen den Fingern zerbröseln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilischote waschen, putzen, halbieren und (je nach gewünschter Schärfe) mit oder ohne Samen fein würfeln.
2. 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofumasse bei großer Hitze ca. 5 Min. scharf anbraten, bis sie deutlich Farbe bekommt und knusprig wird. Dann mit der Sojasauce ablöschen und ca. 2 Min. unter Rühren weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
3. In einem weiten Topf 1 EL Öl erhitzen. Bockshornklee, Grillgewürz sowie Tomatenmark hinzugeben und alles bei hoher Hitze unter Rühren ca. 2 Min. bräunlich anrösten. Die Hitze reduzieren, die Zwiebelwürfel hinzufügen und in ca. 2 Min. glasig dünsten. Unter Rühren stückige Tomaten, Kartoffelwürfel, Chili und Brühe hinzufügen, mit Salz und Weißweinessig würzen und alles einmal aufkochen. Das Chili zugedeckt ca. 45 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
4. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Schokolade klein hacken. Bohnen und Schokolade mit Tofu, Zimt und Paprikawürfeln zum Chili geben und alles weitere 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und nach Belieben Cayennepfeffer abschmecken und mit Brot servieren.