

Rezept

Schnelles Chili sin carne

Ein Rezept von Schnelles Chili sin carne, am 25.04.2024

Zutaten

300 g fester Tofu	4 EL Olivenöl
2½ EL Chilipulver (Gewürzmischung)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 große grüne Paprikaschote
500 g passierte Tomaten mit Oregano (Dose)	400 ml Gemüsebrühe
1 Dose Maiskörner (285 g Abtropfgewicht)	1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu in 1,5 cm große Würfel schneiden. 2 EL Öl mit ½ EL Chilipulver verrühren, Tofu darin wenden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschote halbieren, putzen, entkernen, waschen und in 1-2 cm große Stücke schneiden.
2. Das übrige Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika 2 Min. darin dünsten. Restliches Chilipulver einrühren. Tomaten und Brühe zugeben, bei mittlerer Hitze 5 Min. zugedeckt kochen lassen. Mais und Kidneybohnen abgießen, abbrausen, abtropfen lassen und dazugeben. Bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen eine beschichtete Pfanne erhitzen, den Tofu darin rundherum in 3-4 Min. goldbraun anbraten, salzen. Das Chili mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tofuwürfel unterheben. Nach Belieben mit saurer Sahne und Eisbergsalat-Streifen servieren.