

Rezept

Tofu-Bohnen-Chili

Ein Rezept von Tofu-Bohnen-Chili, am 20.04.2024

Zutaten

400 g Tofu	4 EL Olivenöl
Salz	200 g Parboiled-Langkornreis
3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
½ Pck. Tomatenmark (100 g)	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
Pfeffer	1 Dose Mais (280 g Abtropfgewicht)
1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)	4 Stängel Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 560 kcal, 19 g F, 24 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken pressen und zerbröckeln. 1 ½ EL Öl in einer Pfanne stark erhitzen, den Tofu darin bei großer Hitze rührbraten, bis er Farbe annimmt. Herausnehmen und salzen.
2. Den Reis in Salzwasser in ca. 15 Min. garen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. 1 ½ EL Öl erhitzen und zwei Drittel der Zwiebeln darin glasig andünsten, Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Zwei Drittel des Tomatenmarks dazugeben und kurz anrösten. Tofu und stückige Tomaten unterrühren, salzen und pfeffern. Den Mais mit Flüssigkeit zugeben. Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und untermischen, alles erhitzen.
3. Übriges Öl (1 EL) erhitzen, restliche Zwiebel darin glasig dünsten. Übriges Tomatenmark zugeben und anrösten. Reis untermischen, salzen und pfeffern. Koriander abbrausen, trocken tupfen und hacken. Das Chili mit Reis anrichten und mit Koriander bestreuen.