

## Rezept

# Veganes Chili con Seitan

Ein Rezept von Veganes Chili con Seitan, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>400 g</b> Seitan	<b>2</b> Zwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1</b> gelbe Paprikaschote
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>2 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>1 EL</b> Chilipulver (Gewürzmischung)	<b>2 TL</b> Agavendicksaft
<b>1 Dose</b> geschälte Tomaten (800 g)	<b>200 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1 Dose</b> Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)	<b>1 Dose</b> Maiskörner (285 g Abtropfgewicht)
<b>1/2 Bund</b> Koriandergrün	Cayennepfeffer
<b>200 g</b> Sojajoghurt	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

## Zubereitung

1. Den Seitan in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Seitan darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten. Knoblauch und Paprika kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Agavendicksaft würzen. Tomaten samt Saft und Brühe einrühren, aufkochen lassen. Dabei die Tomaten mit einem Kochlöffel zerdrücken und alles zugedeckt noch ca. 5 Min. garen.
3. Inzwischen Bohnen und Mais in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Zum Eintopf geben und bei milder Hitze ca. 5 Min. mitkochen. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Cayenne pfeffer abschmecken, anrichten und mit je 1 Klecks Joghurt garnieren. Mit Koriandergrün bestreuen. Dazu passt Baguette.