

Rezept

Veganes Chili sin carne mit Tofu

Ein Rezept von Veganes Chili sin carne mit Tofu, am 27.04.2024

Zutaten

100 g Tofu	2-4 EL Sojasauce
1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 frische rote Chilischote
2 EL neutrales Öl	Salz 1
1 TL Cayennepfeffer	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 Dose Kidneybohnen
1 kleine Dose Mais (200 g)	1 rote Paprikaschote
3 Stängel Petersilie	1 EL Agavendicksaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu gut abtropfen lassen und in ½ cm große Würfel schneiden. Auf einen Teller legen und mit 2 EL Sojasauce beträufeln. Ca. 30 Min. ziehen lassen.
2. Die Tomaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Chili waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften in kleine Würfel schneiden (Hände waschen!).
3. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Chili kurz mitdünsten. Die Tomaten hinzufügen. Alles aufkochen, mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen Bohnen und Mais in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Paprika längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und in Streifen schneiden. Die Paprika, Bohnen und den Mais zu den Tomaten geben. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
5. Tofuwürfel aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in einer Pfanne in 1 EL Öl bei starker Hitze kräftig anbraten. Mit ca. 2 EL Sojasauce ablöschen, dabei die übrige Sojasauce vom Marinieren mitverwenden. Tofu unter Wenden in 8 - 10 Min. knusprig braun braten.
6. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Das Chili mit Agavendicksaft abschmecken und auf zwei Suppen-schalen verteilen. Die Tofuwürfel und die gehackte Petersilie darüberstreuen.