

Chili sin Carne



Zutaten für 4 Personen

400 g Tofu
500 g Tomaten, passiert
2 große Zwiebeln
1 Dose Kidneybohnen
(250-300g)
1 Dose Maiskörner (200-250g)
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
evtl. Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Chilipulver
Paprikapulver, rosenscharf
Chilischoten bzw. Peperoni

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und würfeln
2. Tofu zerbröseln und mit den Zwiebeln in Öl anbraten
3. Passierte Tomaten, Kidneybohnen, Mais mit Flüssigkeit hinzugeben und mindestens 30 Minuten köcheln lassen bis es sämig wird
4. Anschließend nach Bedarf mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Cayennepfeffer, scharfen Rosenpaprikapulver oder frischen Chilischoten bzw. Peperoni abschmecken

Als Beilage eignen sich Nudeln, Reis, Kartoffeln und Weißbrot.