

CHILI *sin/con* CARNE

Vegetarisch/Vegan oder mit Fleisch

Rezept: Julia Koch

www.lieblingsleben.blog

Dieses Chili ist mit Fleisch oder Tofu zuzubereiten – das Rezept bleibt gleich.

Wenn man das Chili mit Tofu macht, sollte man einen festen, mürben Naturtofu wählen.

Z. B. von Vegavita oder Spar Veggie Bio-Tofu (made in Austria).

Verwendet man getrocknete Bohnen anstelle eingeweichter Bohnen aus dem Glas, sollte man diese über Nacht je einweichen und separat nach Packungsanleitung vorkochen bis sie durch sind.

Ca. 5 Portionen

Beilage z.B. Reis, Polenta oder Brot

Zutaten	Vorgang
2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 2 EL Olivenöl 300 g Bio-Rinderfaschiertes oder Bio-Naturtofu 1 - 2 grüne Paprika 1 rote Paprika 2 - 3 Karotten 1 kl. Stück Sellerie 1 Glas Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht) (od. 100 g getrocknete Kidneybohnen vorkochen) 1 Glas weiße Riesenbohnen (240 g ATG) (od. 100 g getrocknete weiße Bohnen vorkochen) 1 Glas Mais (240 g ATG) (od. 240 g tiefgekühlter Mais)	Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Tofu mit Küchenrolle gut trocknen und mit den Händen in einer Schüssel zerbröseln. „Tofufaschiertes“ oder Rinderfaschiertes in den Topf einrühren. Sellerie eher fein, Karotten und Paprika in mittelgroße Stücke schneiden. Gemüse, Bohnen und Mais in den Topf geben und alles gut durchmischen.
1 Lorbeerblatt 1 Zweig Thymian 1 Zweig Liebstöckel 2 – 3 Blätter Salbei 1 Bund Petersilie, frisch ½ TL Paprikapulver, edelsüß 2 Msp. Chilipulver 1 EL Tomatenmark Salz und Pfeffer Lieblingsgeheimzutat Evtl. 1 Schuss Rotwein 500 g Tomatenpolpa Evtl. etw. Wasser	Thymianzweig, Salbei, Lorbeerblatt und Liebstöckel im Ganzen in den Topf geben. Petersilie hacken und die Hälfte ebenfalls zufügen. Die andere Hälfte für später aufheben. Mit Chili, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Lieblingsgeheimzutat würzen. Tomatenmark unterrühren und optional mit einem Schuss Wein ablöschen. Tomatenpolpa einrühren. Nach Bedarf auch etw. Wasser. Deckel auf den Topf und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Restliche Petersilie einrühren, Chili vor dem Servieren vom Herd nehmen und ca. 10 - 15 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.