



Chili sin Carne

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Tofu
- 2-4 EL Sojasauce
- 1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ frische rote Chilischote oder 1 TL getrocknete Chilis
- 2 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid
- 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
- 2 Vollkornbrötchen als Beilage



Zubereitung

1. Den Tofu gut abtropfen lassen und in kleine 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. Tofu anbraten, Zwiebel und Knoblauch 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 in Streifen schneiden. Die Paprika, Bohnen und den Mais sowie den Agavendicksaft zu den Tomaten geben. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
5. Mit den in Scheiben geschnittenen Vollkornbrötchen servieren.



Nährwerte pro Portion:

Energie	298	kcal
Eiweiß	13,6	g
Fett	8,94	g
davon gesättigte Fettsäuren	1,07	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,26	g
Kohlenhydrate	35,6	g
Ballaststoffe	8,67	g

