

apoday® Rezepte



Veganes Chili sin Carne

40 g Soja-Granulat
100 ml Gemüsebrühe
1 Tomate
1 Frühlingszwiebel
1/2 rote Paprikaschote
1/2 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
1 TL Rapsöl
1 kleine rote Chilischote
150 ml Tomatensaft
1 EL Tomatenmark
50 g Kidneybohnen (aus der Dose)
50 g Mais (aus der Dose)
Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel, Koriander

Das Soja-Granulat in der abgekühlten Gemüsebrühe einweichen. Die Tomate achteln, dabei den Stielansatz entfernen. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe, die Paprikaschote in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl anbraten. Chilischote in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Tomatensaft und Tomatenmark zugeben und zum Kochen bringen. Tomate, Frühlingszwiebel, Paprika, Kidneybohnen, Mais und das eingeweichte Soja-Granulat zugeben. Alles 5-10 Minuten köcheln lassen. Das Chili mit Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel pikant abschmecken und mit frisch gehacktem Koriander bestreut servieren.

335 kcal (1402 kJ), 29,5 g Eiweiß, 5,9 g Fett, 35,5 g Kohlenhydrate