

Chili con Soja

von Ursina Zwicky Schmid

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Cayenne Pfeffer

2.0 cl Öl	in Pfanne erhitzen
150 g Zwiebeln	Mit Knoblauch zusammen anbraten bis sie goldbraun sind. Dann mit Brühe ablöschen und Soja-Hack dazugeben.
3.0 Stück Knoblauchzehen	schneiden, beifügen und auf kleiner Stufe dünsten
5 dl Bouillon (flüssig)	
250 g Hackfleisch	(trockenes Sojahackfleisch) in die kochende Brühe geben, bevor das tomatenmark reinkommt
1.0 kg gehackte Tomaten	Anschließend alle anderen Zutaten zugeben.
150 g Tomatenmark	
100 g Mais	
200 g Paprika	
1.0 kg rote Bohnen	kidneybohnen!
8.0 g Salz	
8.0 g Pfeffer	mit "viel" Chilipulver, Salz und Cayennepfeffer würzen. auf kleiner Stufe zugedeckt schmoren wenn nötig Wasser hinzugeben Kochzeit 15 bis 20 Minuten
300 g Brot	Beilage zum chili