



Chili sin Carne

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für bis zu 4 Portionen

- 50 g Sojaschnetzel bzw. feines Soja-Granulat
- 100 ml Gemüsebrühe für die Vorbereitung der Sojaschnetzel + 150 ml Gemüsebrühe für das Chili
- 1 große Zwiebel
- 80-100 gg Knollensellerie
- 1 rote Paprika
- 0,5 gelbe Paprika
- 3 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 250 g gestückelte Tomaten im eigenen Saft
- 1-2 EL Tomatenmark
- 1-2 TL Agavendicksaft
- 1 EL Paprikapulver süß
- 0,5 EL Paprikapulver scharf
- 250 g Kidneybohnen
- 80-100 g Mais
- 1 Schuss Rotwein | wer mag, kann auch weggelassen werden
- Ein halbes Bund frische Petersilie
- Salz
- 1 frische Chili | Menge je nach individuellem Schärfe-Empfinden
- 4 EL Sojajoghurt
- 1 EL Zitrone
- Vegane Taco-Chips

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Mit der Vorbereitung des Soja-Granulats beginnen. Dafür 100 ml Gemüsebrühe erhitzen. Das Soja-Granulat in ein Sieb geben und gründlich spülen, bis das Wasser ganz klar bleibt. Das gewaschene Soja-Granulat in die kochende Brühe geben, kurz aufkochen lassen und dann den Herd ausstellen. Das Soja-Granulat in der heißen Brühe bei geschlossenem Topfdeckel ziehen lassen.
2. Eine Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Sellerie entrinden und würfeln. Paprika waschen, entkernen und klein schneiden.
3. Zwiebelstücke in einem großen Topf in heißem Pflanzenöl glasig dünsten. Das Soja-Granulat hinzugeben, umrühren und kurz mit anbraten. Gleich darauf die Selleriestückchen hinzugeben und weiter braten. Zutaten mit 1-2 EL Tomatenmark und etwas Agavendicksaft karamellisieren lassen. Mit einem Schuss Rotwein oder gleich mit 100 ml Brühe ablöschen.
4. Die Tomaten- und Paprikastücke sowie das süße und scharfe Paprikapulver hinzugeben. Das Chili auf mittlerer Hitze ca. 10 Minuten leise vor sich hin köcheln lassen.
5. Die Kidneybohnen und den Mais kurz mit Wasser spülen und in das Chili geben. Chili nochmals aufkochen lassen. Zum Schluss gehackte Petersilie sowie frische Chilischote in Röllchen nach Belieben hinzu geben. Ich würze das Chili gerne auch noch zusätzlich mit etwas grobem Chilipulver.
6. Damit das Chili perfekt ist, sollte es auf ganz kleiner Hitze noch etwa 15-20 Minuten vor sich hin köcheln bzw. gut durchziehen. Chili mit Gemüsebrühe oder Wasser beliebig strecken.
7. Zwischenzeitlich 4 EL Sojajoghurt mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.
8. Das Chili heiß mit Sojajoghurt und frischer Petersilie garnieren und mit knackigen Taco-Chips servieren.