



Green Fun Food

MIT MAYA
& GLOBUS

Chili sin Carne



globus.de



5 Portionen



35 min



leicht

Zutaten

- 150 g Sojaschnetzel
- 450 ml Gemüsebrühe
- je 1 TL Kumin und Paprikapulver
- 2 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Dose (220g) Kidney-Bohnen
- 1 Dose (200g) Mais
- 6 frische Tomaten
- 700 g Tomatenpassata (+ ca. 250 ml Wasser)
- 1 EL Ahornsirup (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- je 1 EL Kumin und Paprikapulver
- 1/2 TL Zimt



#vegan

So geht's:

- 1 Die Sojaschnetzel mit der Gemüsebrühe bedecken, je 1 TL Paprikapulver und Kumin einrühren und bei mittlerer Hitze 10 Minuten weichkochen. Knoblauch und Zwiebeln schälen, klein schneiden und in etwas Öl glasig anbraten.
- 2 Die gekochten Sojaschnetzel abkippen und mit den restlichen Gewürzen zu den Zwiebeln und dem Knoblauch in den Topf geben. Nachdem alles 3-5 Minuten angebraten wurde, werden die restlichen Zutaten eingerührt. Je nachdem wie flüssig das Chili sein soll, kann mehr oder weniger Wasser hinzugegeben werden.
- 3 Das Chili bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks veganer Crème fraîche (alternativ veganer Joghurt) servieren.

Guten Appetit,
eure Maya



Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

globus.de/greenfunfood