

Chili con Carne mit Soja-Geschnetzeltem **und Kidney-Bohnen**

(Angaben für 2 Personen)

300g Kidney-Bohnen

50g Soja-Geschnetzeltes (von Alnatura, erhältlich bei dem Drogeriemarkt)

2 Tassen Gemüsebrühe (Heißes Wasser mit 1 TL Gemüsebrühe)

1 EL Sojasoße

1 Zwiebel

3 Chilis, getrocknet und zerbröseln

3 EL Olivenöl

1 roter Paprika

2 EL Tomatenmark

1 Dose Tomaten gehackt

250 g Mais (Dose, abgetropft)

Chilipulver

Italienische Kräuter

Schwarzer Pfeffer

Salz

Zubereitung:

Die Kidney-Bohnen über Nacht in 2 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen im Einweichwasser mit Salz gar kochen. Im Schnellkochtopf nur 12 Minuten kochen. Im Sieb abtropfen.

Soja-Geschnetzeltes (trockenes Granulat) in zwei Tassen Gemüsebrühe mit Sojasoße für ca. 20 Min. einweichen, abtropfen und leicht ausdrücken.

Die Zwiebeln schälen, klein schneiden. Den Paprika, putzen, entkernen, in 2 cm große Stücke schneiden.

In der Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln mit Chilis anbraten. Das Soja-Geschnetzeltes zufügen und kräftig anbraten. Paprika zugeben und 2-3 Minuten garen. Tomatenmark unterrühren und die gehackten Tomaten zugießen. Mit Chilipulver, Kräutern und schwarzem Pfeffer würzen, 2 Minuten unter Rühren köcheln.

Die Kidney-Bohnen untermischen und ca. 5 Min. köcheln. Am Ende Mais untermengen und salzen wenn erforderlich.

Zu Chili con Carne passt sehr gut weißer Basmati-Reis oder langer Vollkornreis (Für 2 Personen ca. 200 g) und Vollkornbrot, Chiabatta oder Baguette.