



Chili sin carne

Chili sin carne

150 g Rinatura Soja Schnitzel Bio

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Paprika

1 Dose Don Enrico Kidney Beans natural

1 Dose gehackte Tomaten (400g)

160 g Mais

2 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

1 Packung Don Enrico Chili con Carne Mix

50 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Optional zum Servieren:

frischer Koriander

Reis

Don Enrico Tortilla Chips Salt

geriebener Käse

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

saure Sahne

Chili sin carne

1.

Die Sojaschnetzel nach Packungsanleitung zubereiten. Danach gründlich abtropfen und überschüssiges Wasser ausdrücken.

In einem großen Topf oder in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die eingeweichten und abgetropften Sojaschnetzel hinzufügen und gut anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Die gewürfelten Paprika hinzufügen und für weitere 2-3 min. mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anschwitzen lassen. Die gehackten Tomaten hinzufügen und die Chili con Carne Gewürzmischung darüber streuen. Gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe hinzufügen und gut umrühren.

Alles einmal kurz erhitzen und köcheln lassen, bis es ein wenig eindickt. Gelegentlich umrühren.

Die abgetropften und abgspülten Kidneybohnen und den Mais hinzufügen und nochmals für weitere 5-10 min. erwärmen. Ggf. nochmal abschmecken.

Nach Belieben mit Reis, Tortilla-Chips, geriebenem Käse,
Limetten, saurer Sahne oder Koriander servieren.