



Ausgewogene vegane Rezepte

Chili sin Carne



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	466 kcal	
Eiweiss	28 g	24%
Kohlenhydrate	64 g	56%
Fett	10 g	20%



Ausgewogene vegane Rezepte

Chili sin Carne

Für 4 Portionen

Zutaten

120 g	Sojagranulat (trocken)
5 dl	Gemüsebouillon
135 g	Zwiebeln, gehackt
1	Knoblauchzehe, gehackt
1	Dose Kidney-Bohnen
1	Dose Mais
350 g	geschälte Tomaten
50 g	Tomatenmark
3 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer (oder Chili)
	Paprikagewürz
180 g	Vollkornreis



Zubereitung

Gemüsebouillon zum Kochen bringen.

Das Sojagranulat mit Salz, Pfeffer (oder Chili) und Paprikagewürz in einer Schüssel vermischen. Das Granulat mit Bouillon übergießen. 5 Minuten quellen lassen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und das Sojagranulat darin goldbraun anbraten.

Zwiebelwürfel hinzugeben, dann Knoblauch.

Anschließend das Sojagemisch in einen Topf umfüllen und den Mais, die Bohnen, die geschälten Tomaten, das Tomatenmark und die restliche Bouillon dazugeben.

Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mehr Bouillon hinzufügen.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer (und/oder Chili) und Paprikagewürz.

Vollkornreis gemäss Packungsanleitung zubereiten.