

Chili Sin Carne | Vegan Guerilla

By Sarah

Dieses Chili gab's vor einem guten Monat. Da das dazugehörige Bild auf mysteriöse Weise verschwunden war habe ich es jedoch bisher nicht gepostet. Bei der Suche nach einem anderen, ebenso verschollen geglaubten Essensbild (es sind eben einige...) tauchte es dann wieder auf. Happy days!



- 100g Sojagranulat + Wasser zum Einweichen
- etwa 300ml Gemüsebrühe
- etwas Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 1 großes Glas Kidneybohnen
- 1 kleines Glas Mais
- 1 großes Glas Tomatenstückchen
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- Majoran
- 2 rote Chilischoten
- Chilipulver
- Oregano
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Tabasco
- Optional: Salat, Tacos, Avocado



Sojagranulat nach Packungsanleitung in heißem Wasser einweichen (meist etwa 10 Minuten).

Zwiebel, Knoblauch und Chili klein schneiden und in einem großen Topf oder einer sehr tiefen Pfanne in etwas Öl anbraten. Möhre, Paprika und Lauch ebenfalls klein schneiden und, ebenso wie das Sojagranulat, mit in die Pfanne geben, wenn die Zwiebeln leicht glasig sind.

Nach etwa 5 Minuten die Tomatenstückchen, Mais, Bohnen, Tomatenmark und Gewürze (Oregano, Thymian, Majoran, Salz, Pfeffer und Tabasco – ich habe keine Mengenangaben gemacht, da die schärfe besser jeder

selbst entscheiden sollte) hinzugeben. Die Gemüsebrühe auch mit unterrühren und dann alles zusammen etwa 35 Minuten unter stetigem Rühren köcheln lassen.

Ergibt eine riesen Menge Chili sin Carne, die sich auch gut nochmal am nächsten oder übernächsten Tag in der Mikrowelle oder auf dem Herd erhitzen lässt 😊