

Chili sin Carne mit Tofu & Bohnen

Herzhaftes Chili ganz ohne Fleisch – proteinreich, sättigend und wärmend. Das Rezept wird besonders gut, wenn die einzelnen Komponenten nicht nur gar, sondern gezielt abgeschmeckt werden. Salz, Säure und Röstaromen am Schluss noch einmal bewusst ausbalancieren. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 40 Minuten; vieles davon läuft nebenbei. Für entspanntes Kochen lohnt sich Mise en Place: alles schneiden, abmessen und bereitstellen, bevor die Hitze ins Spiel kommt. So lassen sich Gargrad und Würzung deutlich präziser steuern.

4–6 Portionen | 40 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Tofu
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Tomatenstücke
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 01 Tofu zerbröseln.
- 02 Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.
- 03 Tofu zugeben, würzen.
- 04 Tomaten und Bohnen einrühren, 15 Minuten köcheln.
- 05 Abschmecken und servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.