



Veganes Chili sin Carne

mit Sojagranulat und Grünkernschrot

Zubereitung:

Sojagranulat und Grünkernschrot jeweils in aufgekochter Gemüsebrühe einweichen und ca. 20 Minuten quellen lassen. Zwiebeln würfeln, Paprika und Zucchini in schräge Streifen schneiden, Chilis fein hacken, geschälte Tomaten mit einer Gabel aus der Dose holen und ebenfalls klein schneiden. Nun Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten. Zucchini und Paprika hineingeben und ca. 5 Minuten andünsten, dann abgetropftes Sojagranulat und Grünkernschrot hineingeben und etwa 5-6 Minuten unter rühren mitbraten. Klein geschnittene Tomaten, den Saft aus der Dose, passierte Tomaten sowie Chilis hineingeben. Dann Kidneybohnen und evtl. den Mais abtropfen lassen und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Alles aufkochen lassen und mit den Gewürzen, Kräutern, dem Zucker und Tomatenmark abschmecken. Nochmal das Chili kurz aufkochen lassen und anrichten. Tip: Am Besten schmeckt Chili mit Brot oder Baguette. Für die nicht vegane Version kann man einen Esslöffel Crème Fraîche mit in den Teller geben.

Zutaten:

- 90 g** Sojagranulat
- 100g** Grünkern-Schrot
- 1/2 Liter** Gemüsebrühe
- 1** Paprikaschote
- 1 m.-große** Zucchini
- 1 große** Zwiebel
- 1 kl. Dose** Tomaten
- 2 kl. Dosen** Kidneybohnen
- 1 kl. Dose** Mais
- 5 kleine** Chilischoten
- 1 Pck.** passierte Tomaten
- 2 EL** Meersalz
- 1 EL** Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- Zucker
- etwas** Tomatenmark
- etwas** Öl zum Anbraten

Zubereitungszeit:

40 min.

Das Team von Christina's wünscht viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!
Folgen Sie uns auf Facebook unter [@christinasabensberg](https://www.facebook.com/christinasabensberg) und verpassen Sie so keine Neuigkeiten