



IHR SPEZIALIST FÜR FEINE SPEISEÖLE

Chili sin Carne



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 EL vita-Chiliöl
1 kleine grüne Paprikaschote
1 kleine rote Paprikaschote
1 rote Chilischote
2 EL Tomatenmark
1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g Einwaage / 240 g Abtropfgewicht)
1 Dose Kidney Bohnen (400 g Einwaage / 250 g Abtropfgewicht)
1 Dose weiße Bohnen (400 g Einwaage / 200 g Abtropfgewicht)
1 Dose Mais (330 g Einwaage / 285 g Abtropfgewicht)
200 g Tofu
Salz
Chilipulver
frischer Koriander

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln, in heißem Chiliöl in einem großen Topf scharf anbraten. Paprika- und Chilischoten waschen, putzen. Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden, zugeben. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln, mit Tomatenmark, den Tomaten, den abgetropften Bohnen und dem Mais an die Zwiebeln geben. Alles 15-20 Minuten kochen lassen. Zum Schluss den gewürfelten Tofu zugeben und kurz miterhitzen. Mit Salz und Chilipulver pikant nachwürzen und mit frisch gezupften Korianderblättchen anrichten.

Pro Person: 367 kcal (1536 kJ), 19,4 g Eiweiß, 15,4 g Fett, 30,0 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)