

Traudl's Rezept für KW 52/2014

Vegetarisches Chili

(8 – 10 Portionen)

250 g Sojagranulat in 500 ml Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen.

3 – 4 Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl andünsten.

1 Glas Tomatenmark und etwas Paprikapulver mit anrösten, salzen, pfeffern und mit 1 l Gemüsebrühe auffüllen.

2 Flaschen "Passata" (passierte Tomaten) dazugeben und mit Chili, Oregano, Arrabiata und italienischen Kräutern würzen. Einige Zehen Knoblauch darüber pressen.

2 Gläser Rote Bohnen, 2 Gläser Maiskörner und ~ 1 kg rohe, gewürfelte Kartoffeln dazugeben. Dünsten bis diese gar sind und noch einmal abschmecken.

Je 1 rote, 1 gelbe und 1 grüne Paprikaschote in mundgerechte Würfel schneiden, in Butter bissfest andünsten und im Chili unterrühren.

Dazu Toastbrot/Baguette servieren!



BIOTREFF
Vilshofen