

Chili sin carne mit Brot (Vegan) von Pius Sieber

Mengen für 10 Personen

Quelle: TipTopf s.137

2.0 cl Öl	in Pfanne erhitzen
350 g Soja Granulat (wie Hack)	auf grosser Stufe anbraten
300 g Zwiebeln	In Würfel schneiden, zusammen mit dem Knoblauch zugeben, sofort auf kleine Stufe zurückschalten, Goldbraun braten.
3.0 Stück Knoblauchzehen	
15 g Mehl	darüberstäuben, mischen
900 g gehackte Tomaten	mitdünsten.
50 g Tomatenpuree	dazugeben
3.0 dl Wasser	ablöschen, aufkochen
350 g rote Bohnen	dazugeben, mischen
180 g Mais	abtropfen, dazugeben
15 g Chilischoten	Achtung!!! Mit Handschuhen schneiden!! Verbrennungsgefahr. in 2. Pfanne anschwärzen, zerhacken und dazugeben.
20 g Cayennepfeffer	würzen
8.0 g Salz	
8.0 g Pfeffer	mit "viel" Chilipulver, Salz und Cayennepfeffer würzen. auf kleiner Stufe zugedeckt schmoren wenn nötig Wasser hinzugeben
800 g Brot	Dazustellen
* 25 g Petersilie, frische	

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g