



Chili con Tofu

von Kilian Schlunegger

Mengen für 42 Personen

Tofu in einer Schüssel mit der Hand gut „zerkrümeln“. Knoblauchpulver, Salz und Chilipulver hinzugeben und gut vermengen.

Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken, Paprika würfeln.

Öl in eine heiße Pfanne geben und Zwiebel, Paprika und Chili ca. 5 Min. anbraten.

Tofu hinzufügen und weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze gut anbraten. Ab und zu umrühren.

Die Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und kurz aufkochen. Alle Zutaten aus der Pfanne hinzufügen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Mais und Kidneybohnen hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Tortilla Chips oder frischem Brot, Limettenspalten Koriander servieren.

Quelle: <https://www.eat-this.org/chili-con-tofu/>

Tags: Vegetarisch, günstig, Laktosefrei, Einfach, Vegan, Für Zeltlager

Gewürze: Pfeffer, Salz

| | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 4.725 kg Tofu | |
| 16.8 Stück Knoblauchzehen | |
| 630 g Zwiebel | |
| 105 g Chilischoten | 2.5 stk. Schoten |
| 840 g Paprika | |
| 84 g Salz | |
| 3.15 dl Olivenöl | |
| 2.63 kg Mais | |
| 2.63 kg rote Bohnen | Kidneybohnen |
| 3.15 kg geschälte Tomaten | für Sauce |
| 3.15 Liter Bouillon (flüssig) | für Sauce |
| 315 g Tomatenpuree | für Sauce |
| 126 g Kümmel | (Kreuzkümmel) für Sauce |
| 1.05 dl Ahornsirup | (oder Agavendicksaft) für Sauce |
| 525 g Limetten | 2.5 Stk (für 10 Pers) |
| 126 g Koriander | |

Das Chili lässt sich sehr gut aufheben