

Chili con Tofu von KücheAubila

Mengen für 10 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 bis hoher 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: Einfach, günstig, Vegetarisch, Vegan, Laktosefrei, Für Zeltlager

Gewürze: Pfeffer, Salz

1.125 kg Tofu	
4.0 Stück Knoblauchzehen	
150 g Zwiebel	
25 g Chilischoten	2.5 stk. Schoten
200 g Paprika	
20 g Salz	
7.5 cl Olivenöl	
625 g Mais	
625 g rote Bohnen	Kidneybohnen
625 g Kichererbsen	
750 g geschälte Tomaten	für Sauce
7.5 dl Bouillon (flüssig)	für Sauce
75 g Tomatenpuree	für Sauce
30 g Kreuzkümmel	(Kreuzkümmel) für Sauce
125 g Limetten	2.5 Stk (für 10 Pers)

Das Chili lässt sich sehr gut aufheben