

Chili senza Carne von au ja

Mengen für 10 Personen

Tomatensauce vom Samstag ver/aufwerten

* 3 g Knoblauchzehen

100 g Zwiebel

Die Zwiebeln und den Knoblauch in Fettstoff andünsten.

600 g gehackte Tomaten

Pelati aus der Dose begeben und mit wenig Wasser auffüllen.

733 g Bohnen

schwarz dose

100 g Tomatenpuree

500 g Tofu

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