

Chili sin carne mit Brot (Vegan) by Dingo von Leo Knecht

Mengen für 10 Personen

Angepasst: 08.07.2025

Quelle: TipTopf s.137

2.0 cl Öl	in Pfanne erhitzen
400 g Soja Granulat (wie Hack)	auf grosser Stufe anbraten
420 g Zwiebeln	In Würfel schneiden, zusammen mit dem Knoblauch zugeben, sofort auf kleine Stufe zurückschalten, Goldbraun braten.
4.0 Stück Knoblauchzehen	
20 g Maisstärke/Maizena	darüberstäuben, mischen
1.0 kg gehackte Tomaten	mitdünsten.
60 g Tomatenpuree	dazugeben
3.0 dl Wasser	ablöschen, aufkochen
400 g rote Bohnen	dazugeben, mischen
200 g Mais	abtropfen, dazugeben
5.0 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
500 g Tortillas (Fladenbrot)	Dazustellen