

Chilli sin Carne

von Tobias Ulrich

Mengen für 10 Personen

Mäntigabig

Quelle: Green Topf

3.0 Stück Zwiebeln	
3.0 Stück Knoblauchzehen	Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze fünf Minuten anbraten, gelegentlich umrühren.
250 g Soja Granulat (wie Hack)	getrocknetes Sojagranulat in Bouillon aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen
50 g Tomatenpuree	
1.0 kg gehackte Tomaten	
30 g Paprika	Tomatenpuree, Tomaten, Sojagehacktes & Paprika zugeben, zwei Minuten mitbraten
1.5 Liter Bouillon (flüssig)	zugeben und aufkochen
375 g weisse Bohnen	
375 g rote Bohnen	
200 g Mais	Bohnen und Mais dazugeben
500 g Brot	
500 g Jogurt	