

Chilli sin Carne

von Colas Koch

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 | |