



CHILI SIN CARNE

ZUTATEN

500g Süsskartoffeln
1 Paprika
400g Red Kidney Beans aus der Dose
1 Dose Pelati
2 kleine rote Chilis
Tofu nature
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
Kreuzkümmel, Salz & Pfeffer
1 EL Zucker
Sauerrahm (bei Bedarf)

ZUBEREITUNG

Die Süsskartoffeln schälen und gleichmässig würfeln. Paprika ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zwiebel zerkleinern und die Knoblauchzehen dazu pressen. Den Tofu in Würfel schneiden. Die Chilis entkernen und fein schneiden.

Eine grosse Pfanne erhitzen ein wenig Olivenöl hineingeben und die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten, bis sie glasig sind.

Süsskartoffeln und Paprika begeben und unter ständigem Rühren drei bis vier Minuten braten. Nun die Pelati, Chili und Tofu hinzugeben. Eine kräftige Prise Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer, sowie einen Esslöffel Zucker hinzugeben.

Alles kräftig mischen und die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren, so dass das Chili nicht kocht, sondern nur leicht simmert.

20 – 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen (bis die Süsskartoffeln weich, jedoch immer noch bissfest sind).

Die Bohnen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und in die Pfanne geben. Die Petersilie fein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben (einige Blätter übriglassen als Garnitur am Schluss). Das Chili abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Kreuzkümmel nachwürzen.

Die Pfanne für weitere 5 Minuten auf dem Herd lassen. Danach Chili in Schüsseln servieren.

Als Beilage eignet sich frisches Brot oder Reis. Bei Bedarf mit Sauerrahm garnieren.