



Mei-Chili-con-vegi

Mein veganes Chili. . .

Zutaten für 2 Hungrige:

50	ml	Olivenöl, raffiniert
100	g	Zwiebel, in kleinen Würfeln
1 ½	St.	Chilischote- Chili-Schoten, in Streifen geschnitten
2	St.	Knoblauchzehen, grob gehackt
150	ml	Rotwein (klare Gemüsesuppe (Wasser))
400	g	Tomaten in der Dose, grob gehackt
80	g	Soja-Schnetzel fein oder Soja-Granulat in heißem Wasser gequollen (Alnatura-DM)
250	g	Bohnen – rote, mit Wasser ab gespült
280	g	Mais aus der Dose mit Wasser ab gespült
		Salz, Rosmarin, Majoran, Oregano
100	g	Paprika - rot, 1 cm Würfel
100	g	Paprika - grün, 1 cm Würfel
2	EL	Petersilie, grob gehackt

Herstellung:

1. In einem tiefen Topf die Zwiebel in Olivenöl gold-gelb anschwitzen, Knoblauch und Chilischoten hinzu geben.
2. Mit Rotwein ablöschen mit Tomatenragout auffüllen und aufkochen lassen.
3. Soja-Schnetzel, Bohnen und Mais dazu geben, 8-10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und am Ende gut abwürzen.
4. Kurz bevor du das Chili anrichtest den Paprika untermengen und mit der Petersilie vollenden.