

Chili sin carne

Ein herzhaftes Chili sin carne mit geräuchertem Tofu und Bulgur selber machen. So gelingt das vegane Chili garantiert. Jetzt Chili sin Carne ausprobieren.

4 - 6 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

- 150 g Bulgur
- 200 g geräucherter Tofu
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Puderzucker
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL gerebelter Oregano
- 265 g Kidneybohnen (Abtropfgew.)
- 400 g stückige Tomaten
- 150 g Dr. Oetker Creme VEGA
- 2 EL gehackte glatte Petersilie oder gehackter Koriander

Wie mache ich ein Chili sin carne?:

1 Vorbereiten:

Bulgur in heißem Wasser einweichen, 15 Min. stehen lassen, dann auf einem Sieb abgießen. Tofu grob raspeln. Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Chili putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. **Hinweis:** Da die Chilischote sehr scharf ist, ziehen Sie bei der Verarbeitung der Schote am besten Gummihandschuhe an. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2 Chili sin carne zubereiten:

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin etwa 20 Min. braten. Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen. Paprika, Staudensellerie, Zwiebel, Chili und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten.
Puderzucker hinzufügen und bei mittlerer Hitze karamellisieren. Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Gewürze hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze mit Deckel garen.



Versuchsküche Rezepte und Tipps

- 3 Bohnen auf ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Bohnen und Tomaten mit dem Saft unterrühren und weitere 5 Min. mit Deckel bei mittlerer Hitze garen.
- 4 **Chili sin carne anrichten:**
Tofu, Bulgur und Creme VEGA unterrühren. Das Chili mit den Gewürzen abschmecken und mit gehackter Petersilie oder Koriander und nach Belieben mit Creme VEGA garniert servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Der Eintopf ist einfriergeeignet.
- Und dazu frisches Baguette servieren.

