

Chili sin Carne / Thomas kocht

Dieses Chili sin Carne steht einem Chili mit Fleisch um nichts nach. Als Ersatz für Faschiertes verwenden wir Soja-Granulat. Mit diesem Rezept werden auch Fleischesser zufrieden sein.

Rezept für einen 4-Liter-Topf (ergibt etwa 8 Portionen)

Zutaten:

- 250 g Sojagranulat
- 2 rote Paprika
- 2 große Zwiebeln (500 g)
- 2 Dosen Kidneybohnen (à 400 g)
- 1 Dose Mais (à 400 g)
- 3 TL Paprikapulver edelsüß
- 5 TL Oregano
- 1 Sternanis
- 2 TL Koriander (gemahlen)
- 1 TL Cumin
- 1 TL Chilipulver (nach Geschmack)
- 1 Messerspitze Zimt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomaten (à 400 g)
- 1 Chilischote
- Salz, Pfeffer

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=-ObbcifrtM>