Chili con Tofu

Vegetarier lieben Chili con Tofu. Dieses Rezept ist auch für Veganer geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Zutaten

1 Packung	Räuchertofu
1 Stk.	Paprika (rot)
1 Stk.	Paprika (grün)
1 Stk.	Paprika (gelb)
1 Dose	Tomaten (geschälte)
2 Dosen	Kidneybohnen
1 Dose	Mais
450 g	Zwiebel
1 Stk.	Chilischote
2 TL	Chilipulver
4 TL	Kreuzkümmel
1 Glas	Tomaten (getrocknete)
500 ml	Wasser
1 EL	Öl (zum Anbraten)
0.5 Stk.	Zimtstangen

Zubereitung

1. Für das Chili con Tofu die Zwiebeln schälen und fein hacken. Chilischoten waschen, Kerne entfernen und ebenfalls sehr fein hacken.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Chilischoten, Cilipulver und Kreuzkümmel hinzufügen.

3. Geschälte und getrockenete Tomaten in der Küchenmaschine fein pürieren und zu den Zwiebeln geben. Mit Wasser auffüllen und alles mit geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten köcheln lassen.

4. Währenddessen Paprika waschen, putzen und würfeln. Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Paprika, Tofu, Bohnen und Mais sowie die Zimtrinde in den Topf geben und unter gelegentlichem Umrühren noch weitere 30 Minuten köcheln lassen.

6. Vor dem Servieren die Zimtrinde wieder herausnehmen. Das Chili in tiefe Teller oder Schüsseln füllen und servieren.

Tipp

Als Beilage zum Chili con Tofu empfehen wir Reis und frischen Salat.