

Chili sin Carne mit Tofu
REZEPT

Chili sin Carne mit Tofu



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min

ZUTATEN

14 Stück

PORTION(EN)

2 x

Das berühmte Gericht mal vegetarisch: Chili sin Carne mit Tofu. Einfach in Zubereitung, lecker im Geschmack.

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

ZUTATEN

- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Mexikanisch 220g
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 100g Fleischtomaten
- 2 EL Olivenöl

- 75 g Mais
- 2 EL Tomatenmark
- 125ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie
- 200g Kidneybohnen
- 150g Tofu geräuchert
- Salz und Pfeffer
- Optional: 1 Chilischote
- Etwas Sauerrahm zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. 1 BEN'S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten.
2. 2 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten putzen und klein würfeln.
3. 3 2 EL Olivenöl in einen Topf geben, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Anschließend die Tomaten und den Mais hinzufügen und ca. 5 Minuten anrösten. 2 EL Tomatenmark hinzugeben und mit 125 ml Gemüsebrühe aufkochen. Auf mittlerer Stufe für rund 15 Minuten einköcheln lassen. Nach 10 Minuten die Bohnen und den zerbröckelten Räuchertofu dazugeben und für 5 Minuten weiterköcheln lassen.
4. 4 Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und optional mit einer gehackten Chili würzen. Mit 2 EL Sauerrahm garniert servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 453 kCAL

Kohlenhydrate: 35 g

Protein: 24 g

Fett: 22,5 g

KATEGORIEN:

[Chili con Carne](#), [Gemüse](#), [Gut vorzubereiten](#), [Für jeden Tag](#), [Vegetarisch](#), [15 - 30 MIN](#), [Mexikanisch](#)

WEITERE REZEPTE



[Klassisches Chili con Carne mit Reis](#)

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

[MEHR DETAILS](#)

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/chili-sin-carne-mit-tofu>