Chili sin Carne mit Tofu
REZEPT

Chili sin Carne mit Tofu



ZUBEREITUNGS ZEIT	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.

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. BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten putzen und klein würfeln.
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. 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



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

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