

CHILI SIN CARNE, VEGAN

100g getrocknete Kidneybohnen

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

2 Karotten

120g Sonnenblumenhack

400ml Gemüsebrühe

3 EL Öl

Chilipulver

1 TL Paprikapulver süß

50g Tomatenmark

500g passierte Tomaten

2 Tomaten

270g Mais aus dem Glas oder der Dose

Salz, Pfeffer

Zucker

Kidneybohnen abspülen, in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.

Bohnen in einem Sieb abgießen, nochmals kalt abspülen und ca. 1 Stunde garkochen.

Sonnenblumenhack mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 5 Minuten einweichen.

Anschließend abtropfen lassen und ausdrücken. Flüssigkeit auffangen.

Zwiebeln und Karotten würfeln und zusammen mit Sonnenblumenhack im Öl einige Minuten scharf anbraten. Fein gehackten Knoblauch, Chili, Paprikapulver und Tomatenmark zufügen. Dann passierte Tomaten, gewürfelte Tomaten, Kidneybohnen, Mais, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken und mit Reis oder Baguette servieren.

