

## Chili sin Carne



### Zutaten (für 4 Portionen):

- 250 g Sojagranulat (ergibt ca. 750 g)
- 2 Dosen Kidney-Bohnen
- 1 Dose Mais
- 3 Karotten
- 1 Dose gehackte Tomaten oder 3 frische
- Öl, Butter, Salz, Pfeffer
- Nach Wunsch Chilipulver oder ein Stück frisch gehackte Chilischote
- Tabasco

### So geht's:

- Sojagranulat mit 625 ml Wasser einweichen (15-20 Minuten quellen lassen) danach gut abtropfen lassen
- 3 EL Öl in die Pfanne geben
- Eingeweichtes Soja und klein gewürfelte Karotten hinzufügen und unter Rühren anbraten
- Mit den Dosentomaten „Tomatisieren“ und ca. 2 Minuten köcheln lassen
- Gemüse nach und nach hinzugeben
- Ca. 25 Minuten köcheln lassen

**Tipp:** Fleischliebhaber können das Soja natürlich auch durch 600 g Hackfleisch ersetzen.