Medizinische Hochschule Hannover

Pflanzenbetonte Rezeptidee aus der Küche

Mexikanisches Soja-Chili

Würziges pflanzenbasiertes Chili mit Sojagranulat, Bohnen, Mais und Paprika

Die folgenden Rezeptmengen sind für **4 Portionen** ausgelegt.



500 ml Gemüsebrühe

1 rote Paprika

1 mittelgroße Zwiebel

1 Dose Kidneybohnen (Konserve, abgetropft)

½ Dose Zuckermais (Konserve)

1 Dose gestückelte Tomaten (Konserve)

150 g Sojagranulat (Trockenprodukt)

2 EL Tomatenmark

2 EL Rapsöl zum Anbraten

Salz, Pfeffer, ggf. Knoblauch, getrockneter Thymian, Chiliflocken und Gemüsebrühe nach Geschmack

1. Sojagranulat nach Packungsanweisung in heißem Wasser oder Gemüsebrühe einweichen. Anschließend gut abtropfen lassen bzw. leicht ausdrücken.

2. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel (ggf. Knoblauch) darin glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten.

3. Mit den stückigen Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen und gut verrühren.

4. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb abtropfen lassen und gründlich mit Wasser abspülen.

5. Sojagranulat, Paprika, Mais und Kidneybohnen zur Tomatensauce geben und gut verrühren.

6. Das Chili aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze etwa 15–20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

7. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Chiliflocken abschmecken. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen.

Dazu passt:
Für 4 Personen: 240g Nudeln oder Parboiled-Reis (Rohgewicht)