



## Chili mit Räuchertofu

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für das Chili und den Tofu

- 200 g Räuchertofu - mit einer Gabel zerbröseln
- 300 g Tomaten - häuten
- 300 g rote Paprika - in kleine Würfel schneiden
- 200 g Kidneybohnen, gekocht
- 100 g Bio-Mais, aus dem Glas - abspülen und abtropfen lassen
- 1 grosse Zwiebel - fein würfeln
- 3 Knoblauchzehen - fein hacken
- 1 rote [Chilischote](#) - in Ringe schneiden

### Weitere Zutaten und Gewürze

- 500 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Tamari (Sojasauce) – davon 2 EL mit 100 ml Wasser verrühren
- 4 EL saure Sahne, vegan (z. B. von Soyana)
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Tomatenmark
- 1 ½ TL Paprikapulver, edelsüss
- ¾ TL Paprikapulver, geräuchert
- ¾ TL Kakaopulver
- ⅓ TL Kreuzkümmelpulver
- 2 EL gehackter Oregano
- 2 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für das Chili als Erstes einen Topf mit 1 EL Erdnussöl erhitzen und die Zwiebeln leicht anbraten, das Tomatenmark einrühren und kurz (!) mitbraten. Mit den beiden Paprikapulvern und Kreuzkümmel bestäuben, Knoblauch und Chili dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Dann die Tomaten dazugeben und aufkochen lassen; dabei mit 3 EL Tamari sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und die Sauce vor sich hinköcheln lassen.

In der Zwischenzeit 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel ca. 2 Min. scharf anbraten; anschliessend auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Die Pfanne erneut mit 1 EL Erdnussöl erhitzen und den zerbröselten Tofu ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Dann mit dem Tamari-Wasser ablöschen und kurz verdampfen lassen. Anschliessend zu den Tomaten in den Topf geben und das Ganze ca. 25 Min. köcheln lassen.

Die Kidneybohnen, den Mais, die gebratenen Paprikawürfel und Oregano dazugeben, das Kakaopulver einrühren und mind. 30 Min. ganz leicht weiterköcheln lassen; dabei ab und zu umrühren. Schliesslich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Chili auf 4 Schalen verteilen, in die Mitte je 1 EL Saure Sahne geben und mit Petersilie bestreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 205 kcal
- Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiss: 14 g
- Fett: 11 g