

CHILI

CON CARNE Y SOJA

Slow
Carb

ARBEITSZEIT: ca. 30 Min.
+ Zeit zum Kochen lassen

EINKAUFSZETTEL:

500 gr Paprika (fertig geschnitten im TK Beutel)
800 gr - 1 kg Hack (je nach Belieben)
1-2 große Gemüsezwiebeln
5 Dosen Kidneybohnen
2 Dosen Pizzatomaten
Cim Penny gibt es welche ohne zugesetzten Zucker)
1 Beutel Sojagranulat (optional)
Gemüsebrühe (z. B. von Alnatura)
Gewürze: 1-2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel,
Paprika, Chili, Basilikum
optional: 1 Dose Mais (Achtung: reich an Zucker)

Dann geht's los:

- Das Sojagranulat wie auf der Packung beschrieben mit Gemüsebrühe aufkochen.
- Die Kidneybohnen ins Sieb geben und gut abspülen (im Wasser aus der Dose ist meist auch Zucker enthalten).
- Zwiebel würfeln und im Topf anschwitzen.
- Die geschnittenen Paprika dazu. Wenn TK-Paprika verwendet werden, können die einen Moment drin auftauen.
- Bohnen, Tomaten und ggf. Mais dazu geben und das Ganze aufkochen lassen.
- Dazu noch Knoblauch und Gewürze (nicht zu sparsam sein).
- Die Temperatur kann jetzt aufs Minimum runter.

Parallel kann in einer Pfanne das Hack mit ein bisschen Salz & Pfeffer scharf angebraten werden. Das Hack am Besten nicht auf einmal in die Pfanne geben, sondern nach und nach.

Das Sojagranulat und das gebratene Hack mit in den Topf geben und gut verrühren.

Dann nach Belieben für längere Zeit auf niedrigster Stufe köcheln lassen. Je länger, desto besser. Gelegentlich umrühren. Zum Schluss noch einmal abschmecken.

¡Buen Provecho!