**Chili Sin Carne**

**Zutaten für 4 Personen:**

* 1 Dose Kidneybohnen
* 1 Dose weiße Bohnen
* 1 Dose Mais
* 200g Sojageschnetzeltes (trocken)
* 2 Dose stückige Tomaten
* 4 Paprikas Mix
* 1 Gemüsezwiebel
* 2 Knoblauchzehen

**Sowie:**

* Salz
* Pfeffer
* Zucker
* Gemüsebrühpulver
* Zitronensaft
* Tomatenmark
* Ggf. 1 Tüte Chilis

Ablaufplan:

**Sojageschnetzeltes:**

1. In einem Topf Reichlich Wasser mit Gemüsebrühpulver würzen, kochen lassen
2. Sojageschnetzeltes dazugeben, umrühren und mit Deckel 15 Minuten ziehen lassen
3. Nach 15 Minuten abgießen und überschüssiges Wasser aus dem Granulat pressen

**Chili Sin Carne:**

1. Schneidebrett aufbauen, Gemüse waschen
2. Zwiebeln in feine Viertelstreifen schneiden, Paprika halbieren und längs in 1cm dicke Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken
3. In einem Topf Sojageschnetzeltes und Zwiebeln scharf anbraten, Knoblauch und 2 Esslöffel Tomatenmark dazugeben, 2 Minuten unter Rühren anbraten, dann mit stückigen Tomaten ablöschen
4. Bohnen samt Saft sowie Paprika dazugeben, Mais abwaschen und dazugeben, Kochen lassen und dabei mit Thymian, Piment, Pfeffer, Salz, Gemüsebrühe, Zucker und Zitronensaft abschmecken, ggf. klein geschnittene Chilischoten dazugeben
5. Servieren