



VEGANES CHILI CON TOFU

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 20MIN

GESAMZET: 30MIN

ZUTATEN

450 g Tofu Natur
3 TL Knoblauchpulver
1 TL Chilipulver
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chili
1 rote Paprika
1 ½ TL Salz
3 EL Rapsöl
250 g Mais gekocht
250 g Kidneybohnen
gekocht

Für die Sauce:

300 ml Tomatenpassata
oder geschälte Tomaten
300 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
4 TL Kreuzkümmel
2 TL Agavendicksaft



ANLEITUNG

1. Tofu in einer Schüssel mit der Hand fein "zerkrümeln". Knoblauchpulver, Salz und Chilipulver hinzugeben und gut vermengen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken, Paprika würfeln.
3. Öl in eine heiße beschichtete Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Chili 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei öfter umrühren.
4. Tofu hinzufügen und weitere 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze gut anbraten. Ab und zu umrühren.
5. Die Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und kurz aufkochen. Alle Zutaten aus der Pfanne hinzufügen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.
6. Mais und Kidneybohnen hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
7. Mit Salz und Peffer abschmecken und Tortilla Chips oder frischem Brot, Limettenspalten und Koriander servieren.

NOTIZEN

Den Tofu vor der Verarbeitung in ein Küchentuch wickeln und mit einem Gewicht beschweren, um überschüssiges Wasser herauszudrücken.



CHILI CON TOFU VÉGÉTALIEN

PORTIONS: 4

TEMPS DE CUISSON: 20MIN

TEMPS TOTAL: 30MIN

INGRÉDIENTS

- 450 g de tofu nature
- 3 c. à c. de poudre d'ail
- 1 c. à c. de poudre de chili
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 piment rouge
- 1 poivron rouge
- 1 ½ c. à c. de sel
- 3 c. à s. d'huile de colza
- 250 g de maïs cuit
- 250 g de haricots rouges cuits

Pour la sauce:

- 300 ml de passata de tomates ou de tomates pelées
- 300 ml de bouillon de légumes
- 2 c. à s. de concentré de tomates
- 4 c. à c. de cumin
- 2 c. à c. de sirop d'agave



INSTRUCTIONS

1. Émietter le tofu dans un bol à la main. Ajouter la poudre d'ail, le sel et la poudre de chili, puis bien mélanger.
2. Hacher finement l'oignon, l'ail et le piment, puis couper le poivron en dés.
3. Ajouter l'huile dans une poêle antiadhésive chaude et faire revenir l'oignon, l'ail, le poivron et le piment à feu moyen pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
4. Ajouter le tofu et faire revenir à feu moyen à vif pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
5. Mettre les ingrédients de la sauce dans une casserole et porter à ébullition. Ajouter tous les ingrédients de la poêle et laisser mijoter pendant 20 minutes à feu moyen avec le couvercle.
6. Ajouter le maïs et les haricots rouges et laisser mijoter encore 5 minutes.
7. Assaisonner avec du sel et du poivre et servir avec des chips de tortilla ou du pain frais, des quartiers de citron vert et de la coriandre.

REMARQUES

Avant de préparer le tofu, l'envelopper dans un torchon et le presser avec un poids pour éliminer l'excès d'eau.