

ZUBEREITUNG

1. Chilischole waschen und möglichst klein schneiden. VORSICHT, danach nicht mit dem Finger die Augen berühren!
2. Sojaschnetzel und Chilischole mit ca. 250 ml kochendem Wasser übergießen und quellen lassen – ca. 15 Minuten.
3. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in kleine Stücke hacken.
4. Paprika und Tomaten waschen und in Stücke schneiden, Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen.
5. Öl im Topf erhitzen, erst Zwiebeln glasig dünsten, dann Knoblauch, Paprika- und Karottenstücke hinzugeben und kurz anbraten.
6. Curry kurz mit dem Gemüse anschwitzen.
7. Mit ca. 350 ml Wasser (oder Gemüsebrühe) aufgießen, Tomatenmark einrühren und aufkochen. Dann mit geschlossenem Deckel bei reduzierter Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
8. Sojaschnetzel, Mais und Bohnen gegen Ende der Kochzeit hinzugeben. Nach 5 Minuten schließlich die frischen Tomatenstücke unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Schmeckt leckerer, wenn man es noch länger köcheln bzw. stehen lässt!

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 30 Minuten

ZUTATEN

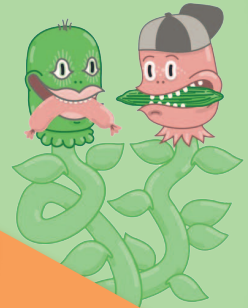
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Chilischole
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 bis 2 Karotten
- 2 Fleischtomaten
- 100 g Sojaschnetzel
- 1 Glas Kidneybohnen
- 1 Glas Mais
- 100 g Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Curry

TIPP

Dazu passen Bandnudeln, Reis, Salzkartoffeln oder Brot. Zum Garnieren empfehlen wir Petersilie.

Chili con Soja

EIN REZEPTE DER INITIATIVE **HALBZEIT VEGETARIER**



kochtüte

www.kochtue.de