

Chili con Tofu mit Ananas

Chili con Carne kennt jeder, Chili con Tofu mit Ananas bald auch! Die Ananasstücke geben dem Chili eine ganz besondere Raffinesse. Plant auf jeden Fall beim Kochen Nachschlag mit ein. Wir können euch das Rezept wärmstens empfehlen!

Ein Rezept für 5-6 Personen

Zutaten:

400 g SOJAFARM Naturtofu
1 große Dose Kidneybohnen
2 Zwiebeln
2 große Karotten
3 Paprikaschoten
200 ml trockner Rotwein
1 Flasche Passierte Tomaten
1 Dose Ananasstücke
1 Dose geschälte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
1 frische Chilischote
250 ml Gemüsebrühe
Paprika edelsüß
2 EL Sesam
Chiliflocken
Salz, Pfeffer
Bratöl
Tabasco



Zubereitung:

Den Naturtofu aus der Packung nehmen und mit Hilfe von Küchenpapier gut auspressen. Anschließend den Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in der Pfanne mit Bratöl ca. 7 Min. kross anbraten, so dass er Biss erhält. Dabei Tomatenmark zugeben. Anschließend die Hitze reduzieren. Sesam zugeben. Den Knoblauch dazupressen und noch etwas weiterbraten.

Die Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Karotte schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprikas würfeln. Die Chilischote fein hacken. Alles in einem großen Topf mit Bratöl bei hoher Temperatur kurz anbraten. Mit Rotwein ablöschen und die passierten Tomaten und 250 ml Gemüsebrühe zugeben.

Die Kidneybohnen in ein Sieb schütten, kurz mit Wasser abbrausen, abtropfen lassen und zu der Tomaten-Gemüse-Mischung geben. Die Ananasstücke abtropfen lassen und ebenfalls zugeben. Die geschälten Tomaten ebenfalls dazu.

Mit Paprika edelsüß, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Tabasco für die, die's etwas schärfer mögen. Buen provecho!