



Chili sin Carne



Mittel



40 Minuten



4 Personen

ZUTATEN

- 250g Peter Hiel's Seitan Faschiert
- 1 große rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 800g Bohnen (weiß oder Sidney)
- 150g Mais
- 400g gestückelte Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- 300ml Gemüsebrühe
- je 1 TL Cumin, Koriander und Paprikapulver
- 0,5l TL Oregano

TOPPING

- Tortilla Chips
- Soja Joghurt



ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten
- 2 Tomatenstückchen, Gemüsebrühe und Tomatenmark dazugeben
- 3 Bohnen, Mais, Gewürze hinzugeben kurz aufkochen lassen und 20 Minuten köcheln
- 4 10 min vor Ende Hiel Faschiertes einrühren
- 5 Mit Tortilla Chips und Joghurt servieren

