



## KLImafreundliches REzept des MOnats November

# Chili sin carne

(empfohlen von Tina Kalbhenn, beim BNE-Kollegiumskoch-Event getestet und für köstlich befunden)



Zutaten	Zubereitung	Geräte
300 g (Räucher-) Tofu	Tofu grob raspeln	Schere, Raspel, Schüssel
2 rote Paprika 2 Zwiebeln 4 Knoblauchzehen 2 Chilischoten 3 EL Olivenöl	Paprika, Chilischoten, Zwiebeln und Knoblauch sehr klein schneiden. Die Zwiebeln mit dem Olivenöl in einem großen Topf anschwitzen. Chili und Knoblauch dazu geben und mitbraten Chilischoten sehr fein würfeln. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind, den geriebenen Tofu in den Topf hinzufügen und bei hoher Hitze 3-5 Minuten braten. Danach die Paprikawürfel hinzugeben weitere 3 Minuten anbraten.	Schneidebrett, Messer, großer Topf, Esslöffel, Pfannenwender
250 g Mais 250 g Kidneybohnen 250 g passierte Tomaten 3 El Tomatenmark 400 ml Gemüsebrühe	Mais und Kidneybohnen in ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser sehr kurz abspülen. Bohnen, Mais und passierten Tomaten in den Topf geben. Gemüsebrühe angießen. Tomatenmark hinzugeben und mit dem Pfannenwender gut umrühren.	Sieb, Messbecher, Teelöffel, Esslöffel
2 TL Limettenabrieb 1 TL Kreuzkümmel 1 TL Salz 5 Prisen Pfeffer 2 Prisen brauner Zucker 1 TL Sojasauce 1 gehäufte TL Kakao oder 1 Tasse Kaffee Petersilie zum Garnieren	Mit Abrieb von der Limette, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Das Chili gut 30 Minuten köcheln lassen. Gut umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Sojasoße und Backkakao abschmecken. Petersilienblätter abzupfen, grob hacken und das Chili damit bestreuen.	Reibe, Teelöffel, Schneidebrett, Messer