

# CHILI SIN CARNE



## Zutaten:

- 100 g Sojagranulat
- 1 TL Suppengewürz
- Optional: 3 Tropfen Liquid Smoke oder Rauchsatz
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose eingelegte Kidneybohnen
- 1 Glas Mais
- 4-5 Knoblauchzehen (gepresst)
- 100 ml Rotwein zum Ablöschen
- 2 EL Tomatenmark
- 690 g passierte Tomaten
- 400 g gehackte Tomaten

## Gewürze:

- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Kumin
- 1/2 Stange Zimt (oder 1/2 TL Zimt)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Salz
- 1/2-1 TL Pfeffer
- Etwas Cayennepfeffer
- Chilipulver nach Geschmack

## Zubereitung:

1. **Vorbereitung des Sojagranulats:** Sojagranulat in eine Schüssel geben. Suppengewürz und Liquid Smoke (oder Rauchsatz) hinzufügen. Mit heißem Wasser übergießen, umrühren und ca. 10 Minuten einweichen lassen, bis das Sojagranulat weich ist und die Aromen aufgenommen hat.
2. **Anbraten:** Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln fein hacken und zusammen mit Tomatenmark, Paprikapulver, Kumin und dem eingeweichten Sojagranulat in den Topf geben. Alles leicht anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind und die Gewürze ihr Aroma entfalten.
3. **Ablöschen:** Mit Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Dies gibt dem Chili eine tiefe und reichhaltige Geschmacksnote.
4. **Tomaten und Knoblauch hinzufügen:** Passierte und gehackte Tomaten sowie den gepressten Knoblauch in den Topf geben. Alles gut umrühren und aufkochen lassen.
5. **Würzen:** Die restlichen Gewürze – Kakaopulver, Zimt, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chilipulver nach Geschmack – hinzufügen. Alles gut vermengen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen gut verbinden.
6. **Bohnen und Mais:** Nach 20 Minuten den Mais und die abgetropften Kidneybohnen hinzufügen. Weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis das Chili eine schöne Konsistenz erreicht hat und alle Zutaten gut durchgezogen sind.
7. **Servieren:** Das Chili sin Carne abschmecken, eventuell nachwürzen und heiß servieren. Et voilà! Lasst es euch schmecken.