

Chili sin Carne

1



Du brauchst:
(für 4 Portionen)

- ❑ 2 Zwiebeln
- ❑ 2 Knoblauchzehen
- ❑ 500 g Räuchertofu
- ❑ 2 Dosen Kidney-Bohnen
(je ca. 250 g, abgetropft)
- ❑ 1 Dose Mais
(ca. 300 g, abgetropft)
- ❑ 3 Stiele Petersilie
- ❑ 2 EL Rapsöl
- ❑ 1 EL Tomatenmark
- ❑ 200 ml Gemüsebrühe
- ❑ 2 Dosen gehackte Tomaten
(je ca. 400 g)
- ❑ 150 g saure Sahne
- ❑ 1 Tüte Nachos

2



3



4



Erhitze Öl in einem großen Topf, gib Zwiebeln, Knoblauch und den Tofu dazu, und lass alles ein paar Minuten andünsten.

Gewürze:

- ❑ Salz und Pfeffer
- ❑ 1 Prise Zucker
- ❑ 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ❑ etwa 4 Spritzer Tabasco

5



6



**»Chili sin Carne heißt
Chili ohne Fleisch.
Es geht ganz einfach.«**

Dieses Rezept stammt von
Matilda, 11 Jahre.



Schäl die Zwiebeln und
die Knoblauchzehen,
und schneid beides klein.
Schneid danach den
Tofu: erst in Scheiben,
dann in kleine Würfel.



Gieß die Bohnen in ein
Sieb, und spül sie mit
kaltem Wasser ab. Gib
den Mais dazu, und lass
beides gut abtropfen.



Wasch die Petersilie.
Zupf die Blättchen
von den Stielen,
dann schneid oder
rupf sie klein.



Gib das Tomatenmark,
die Brühe, die Tomaten
dazu. Rühr Bohnen und
Mais ein, und lass alles
ca. 10 bis 15 Minuten bei
niedriger Hitze köcheln.



Würz das Chili, rühr die
Hälfte der Petersilie un-
ter. Füll es in Schälchen.
Gib einen Klecks Sahne,
die restliche Petersilie
und Nachos drauf.

Fotos: Verena Brünig,
Produktion: Cornelia Jeske

Auf ins Abenteuer!

Die Welt steckt voller Rätsel und Geheimnisse. ZEIT LEO gibt Antworten und nimmt dich mit auf Entdeckungsreisen.

Wer keine Ausgabe von ZEIT LEO mehr verpassen will, kann das Magazin jetzt auch zusammen mit den Eltern bestellen. Dann kommt jede Ausgabe pünktlich nach Hause. Und ein Geschenk gibt's gratis dazu!



Geschenk zur Wahl



ZEIT LEO
lesen und
GESCHENK
sichern!

Jetzt bestellen:

 www.zeit.de/leo-abo

 **040/42 23 70 70***

*Bitte Bestellnummer 1998486 angeben