

Chili mit Tofu

Zutaten:

250 g Tomaten
250 g Kidneybohnen aus der Dose
125 g Tofu
50 Sellerie
100 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
1 kleine Möhre
1 kleine Lauchstange
1 kleine Zwiebel
1 kleine rote Chilischote
4 EL Sojaöl
1 EL Tomatenmark
1 Msp. ChiligewürzSalz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten über Kreuz einritzen, etwa 15 Sekunden überbrühen, abschrecken und enthäuten. Sie von den Stielansätzen befreien und etwa 1 cm groß würfeln.

Die Möhre und den Sellerie schälen, waschen, trockentupfen und fein würfeln. Den Lauch waschen, trockentupfen und ebenfalls würfeln.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Tofu in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden.

Die Hälfte des Sojaöls in einem großen Topf erhitzen und die Tofuwürfel darin etwa 4 Minuten von jeder Seite braten. Sie dann herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Das restliche Sojaöl in den Bratensatz gießen und darin die Möhren-, Sellerie- und Lauchwürfel sowie die Zwiebel-, Knoblauch- und Chilischotenstücke andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen. Alles unter ständigem Rühren braten.

Das Gemüse mit der Brühe ablöschen und die Bohnen zusammen mit dem Saft sowie den Tomatenstücken einrühren. Mit Salz, Pfeffer und

**dem Chilipulver würzen und bei geringer Hitze etwa
15 Minuten offen köcheln lassen.
Die Tofuwürfel vorsichtig unter das Ganze mischen
und nochmals abschmecken.**

Druck-Version

© www.elkes-ecken.de