



Chili con Tofu

für 4 Personen

- 450 g Tofu
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Knoblauchzehen
(1x ganz und 1x gehackt)
- 4 Tomaten
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- ½ TL Salz
- 1 Prise Chilipulver

Den Tofu mit dem fein gehackten Knoblauch, dem Chilipulver und dem Salz in einer Schüssel vermischen.

Die gehackte Zwiebel und die Knoblauchzehe mit den Tomaten und der Paprikaschote in Pflanzenöl andünsten. Die Tofu-Mischung dazugeben und anbraten. Anschliessend beiseite stellen.

Die Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Tofumasse, die Kidneybohnen und den Mais dazugeben und kurz köcheln lassen.

Für die Sauce:

- 300 ml Tomatensauce
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Pfeffer
- 2 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel
- etwas Chilipulver