

Chili sin Carne

Zutaten für 4 Portionen:

2 Große	Zwiebeln
120 g	Sojahack
2 Gläser	Kidney-Bohnen
1 kleines Glas	Mais
2 Gläser	Tomaten (gewürfelt)
2 EL	Tomatenmark
3 EL	Rapsöl
½ Stück	Zitrone
	Salz, Cayenne-Pfeffer
	gemahlener Koriander, Thymian, Basilikum

Zubereitung:

- 🌱 Zwiebeln schälen und fein schneiden.
- 🌱 Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen.
- 🌱 Öl erhitzen und Zwiebeln darin anbraten.
- 🌱 Sojahack zugeben, kurz umrühren und Tomatenmark untermengen.
- 🌱 Nach kurzem Anbraten mit Tomatendosen und Bohnen auffüllen.
- 🌱 Zitronensaft, Gewürze und Kräuter zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. (Falls Zeit gerne länger).
- 🌱 Nochmals später mit den Gewürzen abschmecken.

Healthy Meal-Prep-Tipp:

Chili sin Carne lässt sich gut in der Arbeit aufgewärmt und schmeckt wunderbar mit Vollkornbrot als Beilage. Abends bietet es sich als Low-Carb Gericht an. Zudem lässt sich das Chili auch als Wrap-Füllung verwenden (siehe Rezept 2).

Wenn Sie kein Sojahack mögen, können Sie es einfach weglassen oder natürlich auch richtiges Hackfleisch verwenden.

Kidney Bohnen sind generell hervorragend zum MealPrep geeignet. Aus ihnen lassen sich im Handumdrehen Burger Patties, Dips oder Salatbeilage herstellen. Eintöpfen und Gemüsepfannen werden durch sie zu einem ausgewogenen Gericht.

Alternativ zu Kidney Bohnen bieten sich ebenfalls Erbsen (auch Tiefgekühlt), Kichererbsen oder Linsen für dieses Gericht an..