

## **Chili sin Carne**

### Zutaten für 10 Portionen:

500g Langkorn Reis parboiled  
150g Sojagranulat  
150g Grünkernschrot  
850ml Gemüsebrühe  
Öl zum anbraten  
4 Paprikaschoten  
2 kleine Zucchini  
2 Zwiebeln  
2 kleine Dosen geschälte Tomaten  
3 kleine Dosen Kidneybohnen  
2 kleine Dosen Mais  
2 Chilischoten  
2 Pakete passierte Tomaten  
3 EL Salz  
2 EL Pfeffer  
1 EL Paprikagewürz  
2 Priesen Zucker  
etwa 3 EL Tomatenmark  
etwa 3 EL Basilikum  
Chilipulver nach Bedarf

### Zubereitung:

Den Reis mit dem doppelten Volumen an Wasser und einer Prise Salz aufkochen. Dann den Herd aus machen und den Reis mindestens 15 min quellen lassen. Die Flüssigkeit zieht dann komplett ein. Den Deckel während dem ziehen nicht öffnen!

Sojagranulat und Grünkernschrot jeweils in aufgekochter Gemüsebrühe einweichen und ca. 20 Min. quellen lassen.

Zwiebeln würfeln, Paprika und Zucchini in schräge Streifen schneiden, Chilis fein hacken, geschälte Tomaten mit einer Gabel aus der Dose holen und ebenfalls klein schneiden.

Nun Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucchini und Paprika hineingeben und ca. 5 Minuten andünsten, dann abgetropftes Sojagranulat und Grünkernschrot hineingeben und etwa 5-6 Min. unter Rühren mitbraten.

Klein geschnittene Tomaten, den Saft aus der Dose, passierte Tomaten sowie Chilis hineingeben. Dann Kidneybohnen und evtl. den Mais abtropfen lassen und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Alles aufkochen lassen und mit den Gewürzen, Kräutern, dem Zucker und Tomatenmark abschmecken. Erneut aufkochen, nochmals abschmecken.

Tipp:

- Bei Kindern das Chilipulver eher weg lassen und stattdessen Chilisoße zum selbst nachwürzen daneben stellen.
- Dazu kann auch gut Baguette gegessen werden.