

CHILI SIN CARNE

mit Schokolade und Zimt

mit BÖCKER Bio Vollwertbrot



GLUTENFREI



einfach



Gesamtzeit ca. 1 Std.

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten waschen und halbieren.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Mit Pfeffer und Kreuzkümmel bestreuen, Tomatenmark zugeben und für 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
3. Soja-Hack nach Packungsanleitung zubereiten und zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben.
4. Nun Kirschtomaten, stückige Tomaten, Petersilie und Wasser hinzufügen. Alles ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die **BÖCKER Bio Vollwertbrote** nach Packungsanleitung im Backofen backen.
6. Nun Schokolade ins Chili reiben. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und in den Topf geben. Das Ganze für weitere 10 Minuten kochen.
7. Chili mit Zimt, Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken und anrichten. Mit je 1 EL griechischem Joghurt und etwas Zimt garnieren.

Zutaten für 4 Personen

- 2 **BÖCKER Bio Vollwertbrote**
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g Soja-Hack
- 400 g stückige Tomaten
- 1/2 Bund Petersilie
- 150 ml Wasser
- 100 g Zartbitterschokolade
- 400 g Kidneybohnen
- 200 g Mais
- 1 TL Zimt
- Pfeffer
- Salz
- Paprikapulver
- 4 EL griechischer Joghurt

Jetzt Bestellen!



Mehr Informationen unter:
www.sauerteig.de | www.sauerteig.shop

