

## ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

# Würziger Chili-Reis-Topf

**Zutaten für 2-3 Portionen:**

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 (rote oder grüne) Paprika
- 1 EL Rapsöl
- Ca. 100 g Natur- oder Räuchertofu
- 1-2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprika edelsüß
- ½ TL Zimt nach Belieben
- ½ Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
- 60 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht) (entspricht ¼ Dose)
- 60 g Kichererbsen (Abtropfgewicht) (entspricht ¼ Dose)
- 70 g Mais (Abtropfgewicht) (entspricht ¼ Dose)
- etwa 125 ml Wasser
- 60 g Reis
- ½ TL Zucker
- ¼ TL Chilipulver
- 1 TL Salz

**Zubereitung:**

1. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **Paprika** waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Tofu** mit einem Papiertuch ausdrücken und mit einer Gabel zerdrücken, sodass kleine Brösel entstehen.
2. **Reis** in der doppelten Menge (= 250 ml) gesalzenem Wasser kochen.
3. **Rapsöl** in einen großen Topf geben und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika bei mittlerer Hitze für einige Minuten darin anbraten.
4. Nun das **Tomatenmark**, den Tofu und die **Gewürze** zum Gemüse geben. Für wenige Minuten mitbraten.
5. Mit den **gehackten Tomaten** ablöschen. **Kidneybohnen**, **Kichererbsen** und **Mais** unter fließendem Wasser abspülen und zum Chili geben. Mit **Wasser** auffüllen und mit geschlossenem Deckel für etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
6. Das Chili mit den genannten Gewürzen abschmecken, den Reis unterheben und servieren.

Passend zu Ihren Geschmacksvorlieben:

Zu diesem Gericht passt statt Reis als Beilage super geröstetes Vollkornrot. Wenn Sie kein Fan von Tofu sind, können Sie diesen auch ganz weglassen und stattdessen mehr Kichererbsen oder Kidneybohnen nehmen. Auch schwarze oder weiße Bohnen passen hervorragend in das Chili.

Sie mögen es schärfer? Dann können Sie auch eine kleine frische Chilischote (mit oder ohne Kerne, je nach Schärfegrad) in feine Ringe schneiden und unter das Chili heben.