

Rezeptvorschlag für Soja Granulat
Chili non Carne

Zutaten:

2	Zwiebeln	250 g gehackte Tomaten
1	Knoblauchzehe	300 g Kidney-Bohnen (Glas)
2	EL Öl	150 g Zucker-Mais (Glas)
	Pfeffer und Salz	2 Zucchini
	Rosmarin	1 Karotte
	Cayennepfeffer	1 Paprika rot
	800 ml Gemüsebrühe	150g bis 200g Soja Granulat

Klein gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten;
gehackte Tomaten, gewürfelte Karotten und Paprika,
Gemüsebrühe und Soja Granulat dazugeben.
Mit Cayenne-Pfeffer (oder Sambal Olek), süßen Paprika, Pfeffer,
Salz und Rosmarin abschmecken. Etwa 8 bis 10 Minuten kochen;
Kidney-Bohnen, Mais und Zucchini dazugeben und kurz aufkochen.