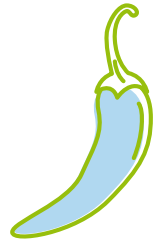
Hauptgericht

CHILI CON SOJA

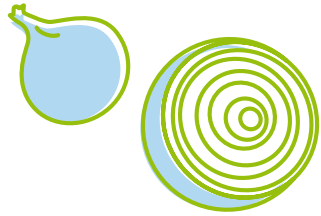
Zutaten für etwa 25 Personen

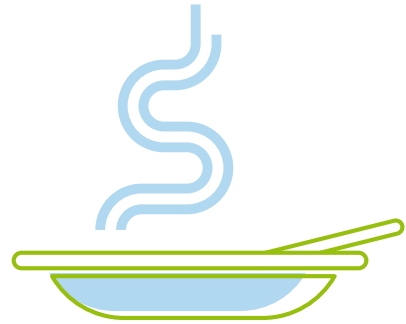


etwa 1,5 kg getrocknete Kidneybohnen
(ersatzweise: vorgekochte aus dem Glas respektive aus der Dose)
etwa 6 Teelöffel Vollmeersalz
je 6 rote, gelbe und grüne Paprikaschoten
10 rote Chilischoten
1,2 kg Tomaten
12 große Zwiebeln
2 ganze Knoblauchknollen
12 Esslöffel Olivenöl
½ Esslöffel Chilipulver
etwas Cayennepfeffer
je 1 Esslöffel Koriander-, Kardamom- und Ingwerpulver
150 g Tomatenketchup
150 g Tomatenmark
knapp 6 l Gemüsebrühe
etwa 1 kg Maiskörner (aus dem Glas)
etwa 1 kg mittelgrobes Sojagranulat
(ersatzweise Seitan gehackt, beides im Bioladen erhältlich)

Außerdem:

1 Bund frischen Koriander, fein gehackt



Zubereitung:

1. Die Kidneybohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser und dem Vollmeersalz bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten gar kochen.
2. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, putzen und fein würfeln. Ebenso die Chilischoten.
3. Die Tomaten waschen, den Mittelstrunk entfernen und ebenfalls würfeln.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Vom Knoblauch den Keim entfernen, dann beides fein würfeln.
5. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Paprika-, Chili- und Tomatenwürfel zugeben und ebenfalls andünsten.
6. Die Gewürze hinzugeben und mit anbraten.
7. Den Tomatenketchup mit dem Tomatenmark und der Gemüsebrühe unterrühren, kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.
8. Die Kidneybohnen und den abgetropften Mais unterziehen.
9. 10 Minuten vor Ende der Garzeit das Sojagranulat zugeben und bei kleinster Hitze ausquellen lassen. Gegebenenfalls mit noch etwas Gemüsebrühe auffüllen.
10. Chili in tiefe Teller füllen, nach Wunsch mit etwas gehacktem frischen Koriander bestreuen und sehr heiß servieren.