Artikel vom 26.11.2025 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 23:52 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/chili-sin-carne-1

Chili sin carne



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 8 Personen):

500 g Sojaschnetzel (im trockenen Zustand, sind nach dem Kochen/Marinieren ca. 1 030 g)

4 Räuchertofu

1 l Schwarzbier

1 Tasse starken schwarzen Kaffee

6 rote Zwiebeln

10 Knoblauchzehen

6 Dosen Kidneybohnen

4 Dosen schwarze Bohnen

6 Dosen Mais

1 EL Rohkakao (zum Backen)

4 EL Rohrzucker

1 l Sojasahne

8 EL Rapsöl

2 Tuben Tomatenmark

8 große Tomaten

4 TL Cumin (Kreuzkümmel)

4 TL Oregano

Salz

schwarzer Pfeffer

1 TL Nelken gemahlen

750 ml Gemüsebrühe

4 EL Liquid Smoke

frischen Koriander und frische Petersilie

2 frische Habaneros (oder andere scharfe Chilis)

Zubereitung:

Die Sojaschnetzel in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Etwa 10 Minuten einweichen lassen, bis sie weich und aufgequollen sind. Anschließend gut abtropfen lassen und gut ausdrücken. In einer Schüssel das Schwarzbier und den Kaffee vermengen. Die abgetropften Sojaschnetzel in diese Mischung legen und für mindestens 30 Minuten marinieren lassen, damit sie die Aromen gut aufnehmen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf 4 EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Wenn die Zwiebeln schön blond sind, den Knoblauch dazugeben und für weitere 2 Minuten rösten.

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und zum Zwiebel-Knoblauch-Gemisch geben. Gut umrühren und 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen und eine dicke Sauce entsteht. Den Räuchertofu mit den Händen zerdrücken, dass er klein-krümelig wird (wie Hackfleisch) und zu der Mischung hinzufügen. Gut umrühren und noch 5 Minuten anbraten. Während das Gemüse köchelt, die Dosen Bohnen und Mais abtropfen lassen und gründlich abspülen. Sobald die Tomaten gut verkocht sind, die Bohnen und den Mais in den Topf geben. Dazu die Gewürze: Kreuzkümmel, Oregano, Nelken und Salz und Pfeffer nach Geschmack. Alles gut vermischen und kurz mitrösten. Jetzt das Tomatenmark, den Rohrzucker, den Rohkakao und die Gemüsebrühe in den Topf geben. Alles gut verrühren, damit sich die Aromen gut verbinden.

Die Marinade mit den Sojaschnetzeln (die jetzt gut durchgezogen sind) ebenfalls dazugeben. Den Liquid Smoke hinzufügen, um das „rauchige“ Aroma zu verstärken. Alles auf mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Wer es scharf mag, kann jetzt die Habaneros hinzufügen. Wird eine mildere Variante bevorzugt, werden die Habaneros entkernt und in feine Ringe geschnitten. Bei Bedarf können die extra Kerne auch zur Seite gestellt werden, falls man später nachwürzen möchte. Kurz vor dem Servieren die Sojasahne unterrühren, um das Chili schön cremig zu machen. Sobald das Chili schön eingekocht und aromatisch ist, abschmecken – eventuell noch mit etwas Salz, Pfeffer oder Zucker nachwürzen. Wer mag, kann jetzt noch frischen Koriander, oder Petersilie darüber streuen und das Chili anrichten.

Tipp: Das Chili ist besonders lecker, wenn es noch einen Tag durchzieht! So entfalten sich die Aromen richtig gut.

Leonie Jaxy