# Schwarze Bohnen Gemüse Chili mit Hirse

2 Portionen

## Zutaten: Mise en Place:

## Zubereitung:

| Zutaten | Zubereitung |
|---|---|
| 120 g Hirse | Hirse nach Packungsanleitung zubereiten. |
| Öl<br>200 g Räuchertofu (würfelig schneiden)<br>Paprikapulver<br>Sojasauce | Tofu in etwas Öl rundum goldbraun anbraten. Nach Belieben mit Sojasauce und etwas Paprikapulver würzen. Beiseitestellen. |
| Öl<br>1 Zwiebel (klein schneiden)<br>1 Knoblauchzehen (klein schneiden) | In einem Topf Zwiebel & Knoblauch in etwas Öl anschwitzen. |
| 1 Zucchini (in Stücke schneiden)<br>1 Möhre (würfelig schneiden)<br>1 roten Paprika (kleine Streifen schneiden)<br>1 Aubergine (in Stücke schneiden) | Dann Zucchini, Möhre, Paprika und Aubergine hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten. |
| 2 EL Tomatenmark<br>1 TL geräuchertes Paprikapulver<br>½ TL Kreuzkümmel | Tomatenmark, Paprikapulver & Kreuzkümmel unterrühren, kurz mitrösten. |
| 1 schwarze Bohnen (ca.240 g Abtropfgewicht)<br>200 ml Gemüsebrühe | Bohnen und Gemüsebrühe hinzufügen, alles ca. kurz köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. |
| | Die Hirse und den Tofu untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. |
| 2 EL Sonnenblumenkerne | Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und leicht bräunen. |
| Cocktailtomaten (vierteln)<br>Hefeflocken und frische Kräuter | Chili anrichten mit Sonnenblumenkerne, Cocktailtomaten, Hefeflocken und frischen Kräutern garnieren. |

Design by Ursula Finster

Viel Spaß beim Nachkochen!