



Chili sin Carne mit Reis

Gesundheitliche Vorteile:

- **Sojagranulat:** Eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle, die alle essenziellen Aminosäuren liefert. Reich an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und eine langanhaltende Sättigung fördern.
- **Kichererbsen:** Enthalten viel pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe, die zur Darmgesundheit beitragen und den Blutzuckerspiegel stabilisieren können. Zudem sind sie reich an Eisen und Folsäure.
- **Paprika:** Eine hervorragende Quelle für Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und die Eisenaufnahme verbessert. Enthält zudem Antioxidantien, die die Zellgesundheit fördern.
- **Mais:** Liefert komplexe Kohlenhydrate für eine langanhaltende Energieversorgung und enthält Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen.
- **Tomaten:** Enthalten Lycopin, ein starkes Antioxidans, das entzündungshemmende Eigenschaften besitzt und zur Herzgesundheit beitragen kann.
- **Olivenöl:** Enthält gesunde ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und entzündungshemmend wirken.
- **Knoblauch & Zwiebeln:** Besitzen antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften, die das Immunsystem stärken und zur Herzgesundheit beitragen.
- **Chili:** Fördert den Stoffwechsel und kann durch seinen Capsaicingehalt entzündungshemmend wirken.

Dieses Chili sin Carne ist nicht nur eine sättigende und nährhafte Mahlzeit, sondern auch ein geschmackliches Highlight mit vielen wertvollen Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung.



Chili sin Carne mit Reis

Zutaten (4 Portionen)

- 150 g Sojagranulat
- 500ml Gemüsebrühe
- 240 g Reis (parboiled)
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 200 g Kichererbsen (Dose)
- 150 g Mais
- 1 EL Olivenöl
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- Chilipulver, Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

- Sojagranulat ca. 15 Minuten in warmer Gemüsebrühe einweichen. Anschließend gut ausdrücken.
- Reis nach Packungsanweisung kochen.
- Zwiebel würfeln. Knoblauch hacken.
- Paprika in grobe Würfel schneiden.

Schritt 2

- Öl in einer großen Pfanne erwärmen.
- Sojagranulat darin ca. 5 Minuten anbraten.
- Zwiebel, Paprika, Kichererbsen und Knoblauch dazugeben und weitere 3 Minuten anbraten

Schritt 3

- Gehackte Tomaten und Mais dazugeben.
- Mit Chili, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Chili mit Reis servieren und optional mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Portion: 552 kcal, 85 g Kohlenhydrate, 32 g Protein, 7 g Fett