



## Vegetarisches Chili

### Zubereitung

Das Soja-Geschnetzelte mit heißem Wasser quellen lassen. Danach die Flüssigkeit etwas mit den Händen rauspressen.

Die Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden und zusammen mit der geschnittenen Knoblauchzehe mit BONA Pflanzenöl anbraten.

Soja, Mais und Bohnen zu den angebratenen Zwiebeln geben. (Flüssigkeit aus den Konserven laufen lassen) Mit Salz, Pfeffer und der gestückelten Chili abschmecken.

Alles mit den passierten Tomaten ablöschen und noch ein paar Minuten aufkochen lassen.

**Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Sophie Mildred.**

### Zutaten

- 1 Dose Mais
- 2 Dosen passierte Tomaten
- 1 Dose Kidney Bohnen
- 100 gr Soja-Geschnetzeltes
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 4 El BONA Pflanzenöl