

BALANCE

FEEL THE ENERGY - GEMÜSECHILI MIT TOFU

Alles in
BALANCE ?
Die Mischung macht's!

Feel the Energy...
aktiviert mit feurigem
Cayennepfeffer,
geröstetem Paprika-
pulver und den
ätherischen Ölen der
Zwiebel.

Feel the Earth...
erdet mit einer Liaison
von Avocado, Zimt,
Vanille und samtigem
Olivenöl.



Zutaten für 4 Personen

100 g Zwiebeln, gewürfelt
4 g Knoblauch, gehackt
250 g gelber Paprika, 1x1cm
250 g Mais (aus der Dose)
200 g Tofu, zerbröselt wie Hackfleisch
400 g Tomaten, gehackt (aus der Dose)
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
Salz, Cayenne, geröstetes Paprikapulver, Cumin & Korianderpulver
zum Abschmecken
Parmesan, gehobelt

Zubereitung

In Olivenöl Tomatenmark, den Tofu und Knoblauch anrösten, Paprika- und Zwiebelwürfel dazugeben, ebenfalls anbraten. Hülsenfrüchte dazugeben, danach mit den gehackten Tomaten auffüllen. Alles scharf abschmecken, mit Parmesan bestreut servieren.