

Blutzuckerfreundliches Tofu-Bohnen-Chili

Ein proteinreiches vegetarisches Chili mit Tofu und ballaststoffreichen Bohnen, das hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und dabei kräftige, sättigende Aromen liefert.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 30 min Gesamt: 45 min Portionen: 4

GL 18.0 / GI 28

Zutaten

Olivenöl

kleine gelbe Zwiebel, gehackt

extra-fester Tofu, in kleine Stücke geschnitten

gewürfelte Tomaten ohne Salzzusatz

Kidneybohnen ohne Salzzusatz, abgespült und abgetropft

schwarze Bohnen ohne Salzzusatz, abgespült und abgetropft

Chilipulver

getrockneter Oregano

frischer Koriander, gehackt

Anleitung

Step 1

Den Tofu abtropfen lassen und zwischen Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. In kleine Würfel von etwa 1 cm schneiden. Beiseite stellen.

Step 2

Einen großen Suppentopf oder Bräter bei mittlerer Hitze erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Etwa 30 Sekunden erwärmen lassen, bis es schimmert.

Step 3

Die gehackte Zwiebel in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren etwa 5-6 Minuten kochen, bis die Stücke weich und glasig werden. Die Zwiebeln sollten nicht bräunen.

Step 4

Die Tofuwürfel, gewürfelten Tomaten mit ihrem Saft, abgespülte Kidneybohnen, abgespülte schwarze Bohnen, Chilipulver und Oregano untermischen. Alles gründlich vermischen, damit die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.

Step 5

Die Hitze auf mittelhoch erhöhen und die Mischung unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen, um ein Ankleben zu verhindern.

Step 6

Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren und das Chili 30 Minuten unbedeckt köcheln lassen, dabei alle 8-10 Minuten umrühren. Die Aromen verbinden sich und die Flüssigkeit reduziert sich leicht zu einer dicken, herzhaften Konsistenz.

Step 7

Den Topf vom Herd nehmen und den frisch gehackten Koriander untermischen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Step 8

Das heiße Chili in einzelne Schüsseln füllen. Für eine bessere Blutzuckerkontrolle kannst du einen Klecks griechischen Naturjoghurt und gewürfelte Avocado darauf geben, die gesunde Fette hinzufügen, welche die Glukoseaufnahme weiter verlangsamen. Sofort servieren.