



Deftiges Chili sin Carne

mit Joghurt und Tortillachips

20-30min 2 Personen

Ein herhaftes Chili sin Carne, das so richtig schön satt macht, ist genau das Richtige nach einem anstrengenden Tag. Eine leckere Gewürzmischung und dunkle Schokolade verfeinern den deftigen Eintopf, dazu gibt es erfrischenden Joghurt, feinen Oregano und knusprige Tortillachips.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 200g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 rote Paprika
- 5g Oregano
- 100g dunkle Schokodrops⁶
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann auch alle Tortillas zu Tortillachips backen. Am besten luftdicht verpacken, damit sie knusprig bleiben.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 115.2g, Eiweiß 29.3g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** und die **1/2 der Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



3. Chili ansetzen

Die **Bohnen**, die **passierten Tomaten**, 200ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und das **Chili** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. **4 Tortillas** in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz mischen und 3-5Min. im Ofen backen, bis die **Chips** knusprig sind.



4. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



5. Paprika hinzufügen

Die **Paprika** zum **Chili** in den Topf geben und 5-10Min. mitköcheln lassen, bis sie weich ist. Die **1/2 der Schokodrops** unterrühren und schmelzen lassen.



6. Anrichten und servieren

Das **Chili sin Carne** nach Belieben mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller oder Schüsseln verteilen und jede Portion mit einem Klecks **Joghurt** und etwas **Oregano** garniert servieren. Die **Tortillachips** dazu reichen.