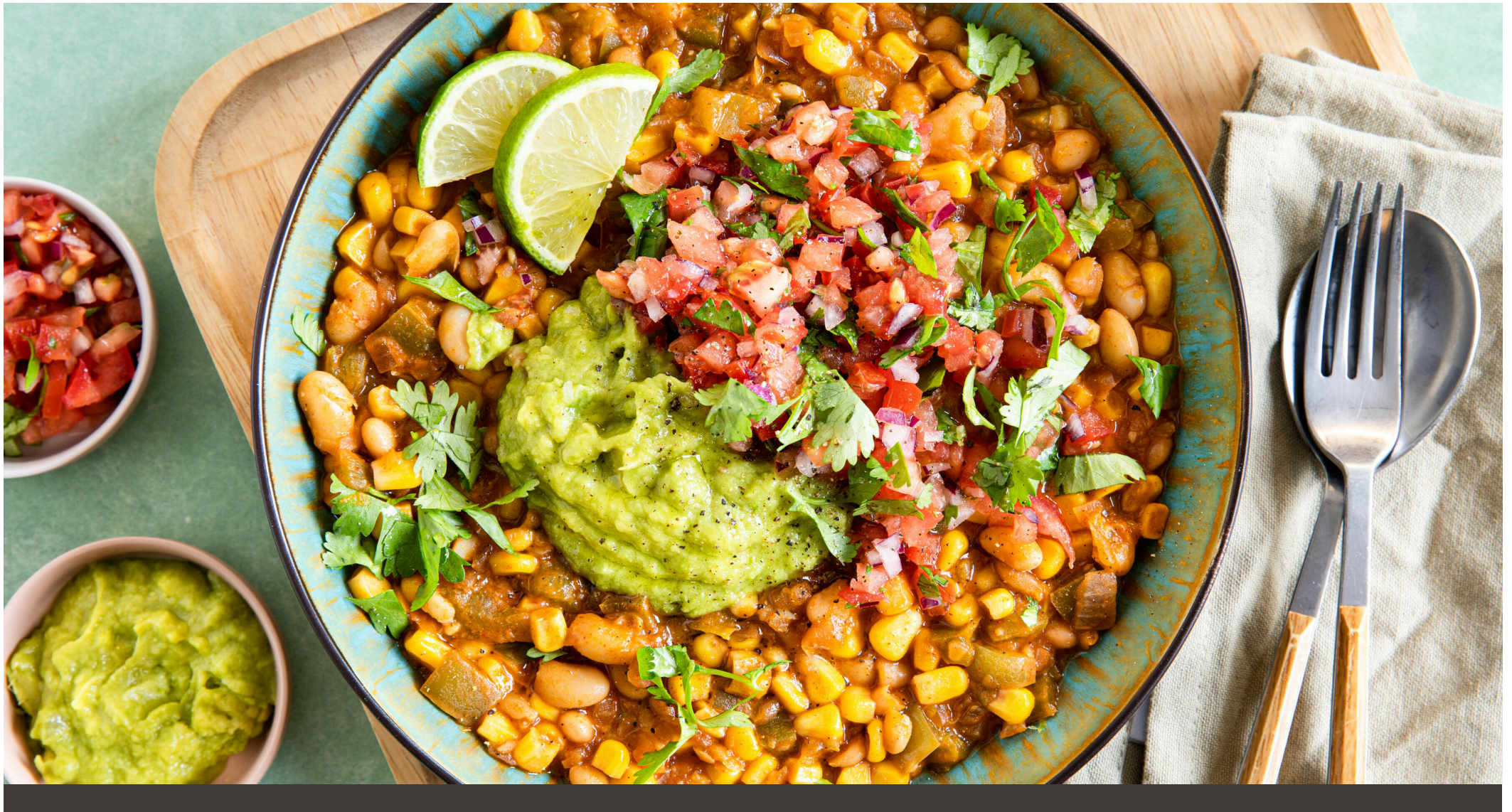




Weißes Paprika-Bohnen-Chili vegan

mit Guacamole und Tomatensalsa



30-40min



4 Portionen

Unser Chili sin Carne, also ohne Fleisch, wird nicht nur unsere veganen Feinschmecker beeindrucken: In dem nahrhaften Eintopf köcheln neben feinen Bohnen auch Paprika und Mais in einem würzigen Sud aus mexikanischen Gewürzen und frischen Korianderstängeln. Zwei grandiose Toppings sorgen für zusätzliche Erheiterung der Geschmacksknospen: Wir garnieren mit pikanter Tomatensalsa und cremiger Guacamole. Buen provecho!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Dose Mais
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. Guacamole

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 475kcal, Fett 25.8g,
Kohlenhydrate 39.9g, Eiweiß 14.5g



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. **1EL der Zwiebelwürfel** beiseitestellen, die **übrigen Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5Min. goldbraun anbraten.



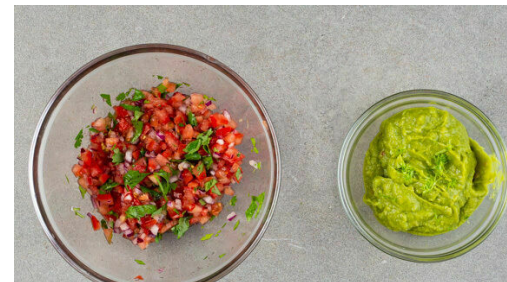
Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen. Die **Stängel** fein schneiden, mit dem **Knoblauch** und der **Paprika** in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Gewürzmischung**, **2TL Paprikapulver** und das **Brühgewürz** unterrühren und ca. 2Min. mitbraten.



Die **Bohnen** und den **Mais** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit in den Topf geben. 500ml heißes Wasser angießen und 1TL Salz einrühren. Das **Chili** bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser zugeben, falls das **Chili** zu dickflüssig ist.



Inzwischen die **Tomaten** in ca. 0,5cm große Stücke schneiden. Die **½ der Korianderblätter** fein schneiden. Die **Schale einer Limette** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **übrige Limette** in Spalten schneiden.



Die **übrigen Zwiebeln** mit $\frac{2}{3}$ des **Limettensafts**, 2EL Olivenöl und $\frac{1}{2}$ TL Salz vermengen. Die **Tomaten** und die geschnittenen **Korianderblätter** untermengen. Die **Salsa** ggf. mit mehr Salz abschmecken. Die **Guacamole** nach Geschmack mit der **Limettenschale** verfeinern.



Nach der Hälfte der Garzeit **einige Bohnen** grob zerdrücken, um das **Chili** anzudicken. Das **Chili** nach Geschmack mit **Limettensaft**, **geräuchertem Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Das **Chili** auf Schalen verteilen, mit etwas **Salsa** und **Guacamole** garnieren und mit dem **übrigen Koriander** bestreut servieren. Die **Limettenspalten** dazu reichen.