



V4: Chili sin Carne mit veganem Hack

auf Kartoffelstampf mit Koriander und Tomaten



ca. 25min



3-4 Personen

Lieben wir nicht alle unser Chili con Carne? Aber natürlich! Darum verleihen wir dieser Liebe heute mal wieder mit einer sanften Neuinterpretation Ausdruck: Zum herrlich bohigen Chili servierst du einen wohligh dampfenden Kartoffelstampf mit Mais und Koriander. Das macht satt und glücklich und ist zudem noch in Windeseile zubereitet. Alte Liebe rostet eben nicht ...

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Tomaten
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Mais
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- großer Topf mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 606kcal, Fett 15.3g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 29.4g



1. Tomaten schneiden

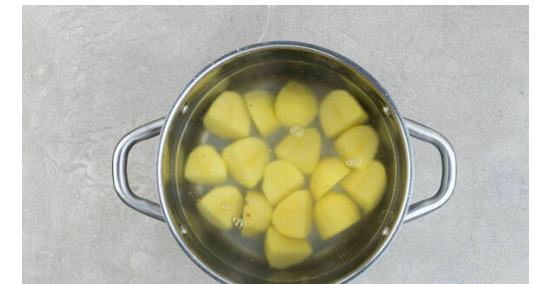
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** grob würfeln.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren.

1 Zwiebelhälfte beiseitelegen, die **restlichen Zwiebelhälften** in dünne Streifen schneiden.



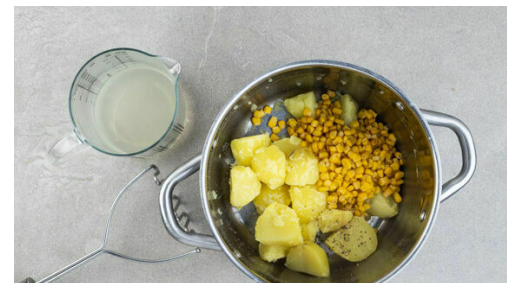
3. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



4. Chili köcheln

Die **Zwiebelstreifen**, das **vegane Hack** und **1-2TL Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Tomaten**, die **Bohnen** und das **Brühgewürz** zugeben, 150ml Wasser angießen und das **Chili** abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1EL Margarine hinzufügen. Den **Mais** abgießen, untermengen und das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Püree verfeinern

Die **übrige Zwiebelhälfte** so fein wie möglich würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und **¾ des Korianders** unter den **Kartoffelstampf** rühren. Das **Chili con Carne** auf dem **Kartoffelstampf** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** und den **Zwiebelwürfeln** garniert servieren.