



V4: Chili sin Carne mit veganem Hack

auf Kartoffelstampf mit Koriander und Tomaten



ca. 25min



2 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 ...

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose Mais
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

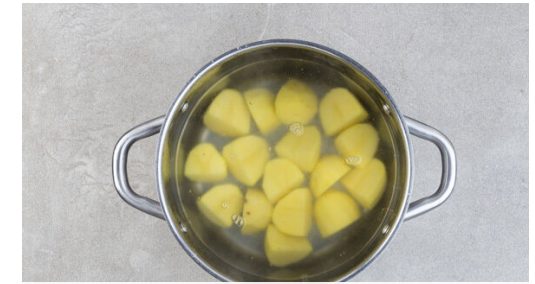
Energie 681kcal, Fett 20.0g,
Kohlenhydrate 83.8g, Eiweiß 30.9g



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



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen, vierteln und **drei Zwiebelviertel** in dünne Streifen schneiden.



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.



Die **Zwiebelstreifen**, das **vegane Hack** und **1TL Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Tomaten**, die **Bohnen** und die **½ des Brühgewürzes** zugeben, 100ml Wasser angießen und das **Chili** abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen.



Die **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1TL Margarine hinzufügen. Die **½ des Maises** **oder mehr nach Geschmack** abgießen und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **übrige Zwiebelviertel** so fein wie möglich würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und $\frac{3}{4}$ des **Korianders** unter den **Kartoffelstampf** rühren. Das **Chili con Carne** auf dem **Kartoffelstampf** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** und den **Zwiebelwürfeln** garniert servieren.