



Chili sin Carne mit Veggies-Hack

serviert mit Crème fraîche und Tortillachips



ca. 50min



3-4 Personen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 400g veganes Hackfleisch ³
- 2 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 4 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 4 Dosen Mais
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 20g Koriander
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 2 Packungen Tortillachips

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb

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

Kochtipp

Du willst dieses Rezept gar nicht nur für eine Mahlzeit kochen? Kein Problem – das Chili schmeckt aufgewärmt mindestens noch mal so gut und kann auch gut eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

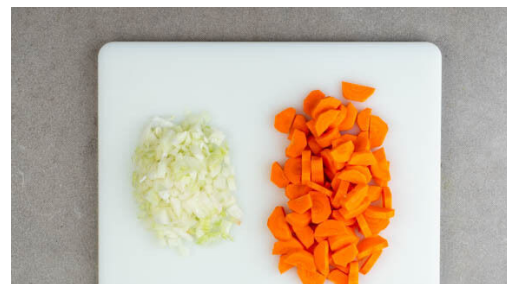
Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 21.6g



1. Hack anbraten

4EL Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Das **vegane Hack** in den Topf geben und in 4–6Min. goldbraun anbraten, dabei mit einem Kochlöffel zerkleinern.



2. Gemüse schneiden

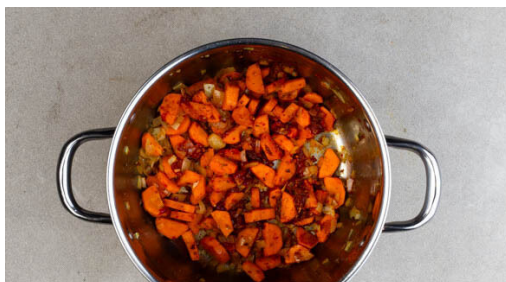
Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden.

1 Päckchen Gewürzmischung mit dem **veganen Hack** vermengen und ca. 1Min. mitbraten. Mit einer Schaumkelle das **vegane Hack** aus dem Topf nehmen.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** mit dem **getrockneten Oregano** und 1 kräftigen Prise Salz in dem Topf bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. unter häufigem Rühren braten, bis die **Zwiebeln** weich sind. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, damit das **Gemüse** nicht ansetzt. Inzwischen die **Bohnen** und den **Mais** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Gewürze zugeben

Die **restliche Gewürzmischung** und die **Chilipaste** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten, dabei stetig rühren, damit die **Gewürze** nicht anbrennen. **Tipp:** Falls Kinder mitessen oder es nicht scharf sein soll, ggf. weniger oder keine **Chilipaste** verwenden.



5. Chili kochen

Die **gehackten Tomaten** in den Topf geben und ggf. braune Ansätze vom Topfboden durch Rühren lösen. Die **Bohnen**, den **Mais**, 1L Wasser und 2TL Salz hinzufügen. Das **Chili** aufkochen und anschließend abgedeckt bei niedriger Hitze 15–20Min. sanft köcheln lassen, bis das **Chili** bis zur gewünschten Konsistenz eingedickt ist.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. 2EL Essig und das **vegane Hack** in das **Chili** einrühren. Falls das **Chilli** zu dickflüssig geworden ist, die Konsistenz mit Wasser anpassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Chili** nach Belieben mit dem **Koriander** und der **Crème fraîche** garnieren und mit den **Tortillachips** servieren.