



RS Veganes Chili sin Carne

mit Zucchini und Lauch, dazu Tortillachips



30-40min



4 Portionen

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.)

- 1 Stange Lauch
- 2 Zucchini
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Dose Mais
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 200g veganes Hackfleisch ¹
- 1 Pck. Tortillachips

- 2½ EL vegane Margarine
- Salz
- Zucker
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 561kcal, Fett 23.8g,
Kohlenhydrate 59.9g, Eiweiß 19.8g



Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Beides in einem großen Topf mit 2EL Margarine und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 3-5Min. braten, bis der **Lauch** weich ist. Den Topf ggf. mit 1-2EL Wasser ablöschen, um den Bratensatz zu lösen.



Die **Bohnen** und den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen. $\frac{3}{4}$ **der Gewürzmischung** in den Topf geben und unter Rühren in ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Tomaten** zugeben und rühren, um den Bratensatz vom Topfboden zu lösen. Die **Bohnen**, den **Mais**, 500ml Wasser und 1TL Salz einrühren.



Das **Chili** einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und abgedeckt 15-20Min. sanft köcheln lassen, bis sich die Aromen entfaltet haben und das **Chili** die gewünschte Konsistenz hat.



Das **vegane Hack** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Margarine bei mittlerer bis starker Hitze 4–6Min. braten, bis es leicht gebräunt ist. Die **restliche Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten, bis es duftet. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Das **Chili** mit ½EL Essig und ½TL Zucker
verfeinern. Bei Bedarf mehr Wasser zugeben
und mit Salz abschmecken.



Das **Hack** auf dem **Chili** anrichten und mit den **Tortilla-Chips** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98e7c6b0160281a12fbadc337ff6b6c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ba9b47b7fe5cef14198dd1f193307f3_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**