



Bohnen-Mais-Chili mit Guacamole

mit eingelegten Zwiebeln und Tortillachips



30-40min



3-4 Personen

Du sollst jeden Tag einen Regenbogen essen. Soll heißen: Je bunter, je besser! Kein Problem mit diesem leckeren Chili, das seine farbenfrohen Zutaten so appetitanregend präsentiert, dass es dir und deinen Lieben gar nicht schwerfallen wird, sofort zum Löffel zu greifen, kaum hast du es serviert. Das Bohnenchili wird mit eingelegten Zwiebeln, Mais und Koriander belegt und mit Guacamole, Salsa und Tortillachips serviert.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 rote Paprika
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 2 Dosen Mais
- 2 Becher Guacamole
- 1 Packung Tortillas ¹
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

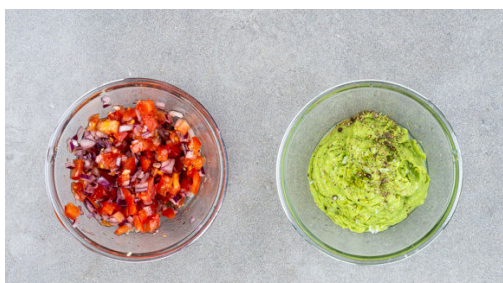
Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 98.4g, Eiweiß 24.4g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, **1 Zwiebel** fein würfeln, die **zweite Zwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Limetten** abreiben und halbieren, **zwei Hälften** in Spalten schneiden, den **Rest** auspressen. 2EL heißes Wasser mit 1EL Essig, 1/2TL Salz und Zucker verrühren.



4. Dips zubereiten

Die **Guacamole** nach Geschmack mit dem **Limettenabrieb** und **-saft**, **1 Prise Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Die **Tomaten** mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **restlichen Knoblauch**, 2-3EL Olivenöl sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.



2. Chili ansetzen

Die **Zwiebelringe** in dem Essigwasser einlegen. Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **1/2 der Zwiebelwürfel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Paprika** entkernen, in Würfel schneiden und mit der **1/2 des Knoblauchs**, **1TL Gewürzmischung**, 1/2TL Zucker und der **Sojasauce** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



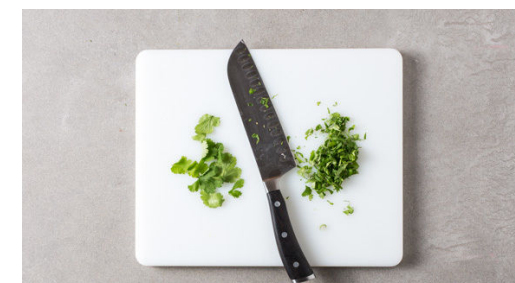
5. Tortillachips backen

Die **Tortillas** übereinander legen und in lange, dünne Dreiecke schneiden. Mit 2TL Olivenöl, **1 Prise Gewürzmischung** und Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 5-8Min. im Ofen knusprig backen.



3. Chili kochen

Das **Tomatenmark** unterrühren und mit 400ml Wasser sowie den **Bohnen samt Flüssigkeit** ablöschen. Das **Chili** ca. 10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. **2EL Mais** für die **Garnitur** aufbewahren, den **restlichen Mais** unter das **Chili** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Koriander schneiden

Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Zwiebelringe** abgießen. Das **Chili** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit dem **Koriander**, dem **restlichen Mais** und den **Zwiebelringen** garnieren und mit den **Tortillaschips** und **Dips** servieren.