



Chili sin Carne mit veganem Hack

auf Kartoffelstampf mit Mais



ca. 25min



2 Portionen

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. Das macht satt und glücklich und ist zudem noch in Windeseile zubereitet. Alte Liebe rostet eben nicht ...

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ¹
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 kleine Dose Mais

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 (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 19.6g,
Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 29.2g



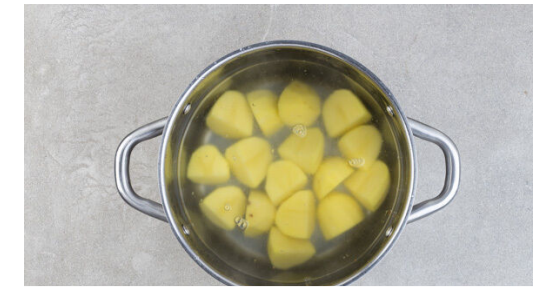
1. Tomaten schneiden

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 **Zwiebel** schälen, vierteln und **drei Zwiebelviertel** in dünne Streifen schneiden.



3. Kartoffeln kochen

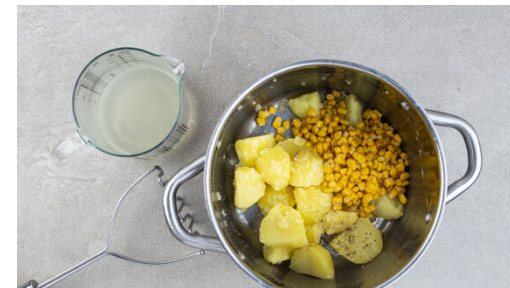
Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen.

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



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 1TL Margarine hinzufügen. Den **Mais** abgießen und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Zwiebel würfeln

Das **übrige Zwiebelviertel** so fein wie möglich würfeln. Das **Chili sin Carne** auf dem **Kartoffelstampf** anrichten und mit den **Zwiebelwürfeln** garniert servieren.