



## Chili sin Carne mit Veggie-Hack

serviert mit Crème fraîche und Tortillachips



ca. 50min



8 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.)



## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter<sup>2</sup>
- 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

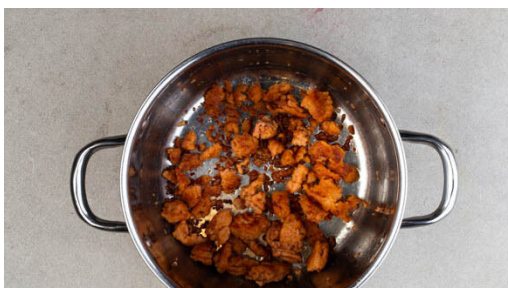
Du willst dieses Rezept gar nicht nur für eine Mahlzeit kochen? Kein Problem – das Chili schmeckt aufgewärmt mindestens noch mal so gut und kann auch gut eingefroren werden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 776kcal, Fett 34.2g,



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.



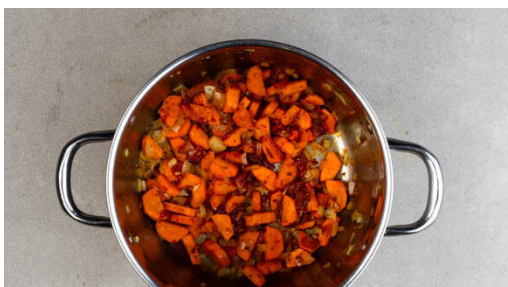
2. Gemüse schneiden

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.