



Weißes Paprika-Bohnen-Chili vegan

mit Guacamole und Tomatensalsa



30-40min



2 Portionen

Unser Chili sin Carne, also ohne Fleisch, wird nicht nur unsere veganen Feinschmecker beeindrucken: In dem nahrhaften Eintopf köcheln neben feinen Bohnen auch Paprika und Mais in einem würzigen Sud aus mexikanischen Gewürzen und frischen Korianderstängeln. Zwei grandiose Toppings sorgen für zusätzliche Erheiterung der Geschmacksknospen: Wir garnieren mit pikanter Tomatensalsa und cremiger Guacamole. Buen provecho!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 1 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 563kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 54.4g, Eiweiß 17.4g



1. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. **2TL der Zwiebelwürfel** beiseitestellen, die **übrigen Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5Min. goldbraun anbraten.



2. Chili ansetzen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen. Die **Stängel** fein schneiden, mit dem **Knoblauch** und der **Paprika** in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten. Die **½ der Gewürzmischung**, **1TL Paprikapulver** und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren und ca. 2Min. mitbraten.



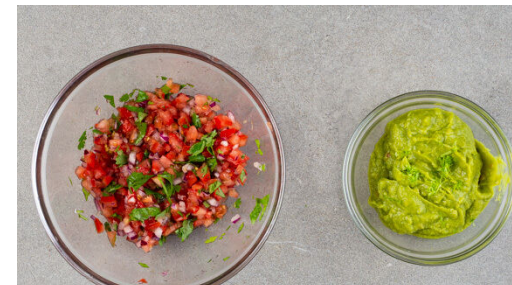
3. Chili köcheln

Die **Bohnen** und den **Mais** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit in den Topf geben. 300ml heißes Wasser angießen und ½TL Salz einrühren. Das **Chili** bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser zugeben, falls das **Chili** zu dickflüssig ist.



4. Salsa vorbereiten

Inzwischen die **Tomate** in ca. 0,5cm große Stücke schneiden. Die **½ der Korianderblätter** fein schneiden. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Salsa fertigstellen

Die **übrigen Zwiebeln** mit der **½ des Limettensafts**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Tomaten** und die geschnittenen **Korianderblätter** untermengen. Die **Salsa** ggf. mit mehr Salz abschmecken. Die **Guacamole** nach Geschmack mit der **Limettenschale** verfeinern.



6. Chili verfeinern

Nach der Hälfte der Garzeit **einige Bohnen** grob zerdrücken, um das **Chili** anzudicken. Das **Chili** nach Geschmack mit **Limettensaft**, **geräuchertem Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Das **Chili** auf Schalen verteilen, mit etwas **Salsa** und **Guacamole** garnieren und mit dem **übrigen Koriander** bestreut servieren. Die **Limettenspalten** dazu reichen.