



## 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 <sup>1</sup>
- 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



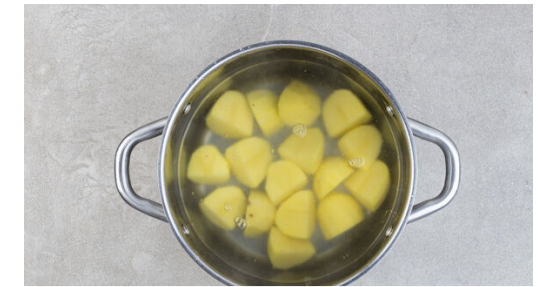
### 1. Tomaten schneiden

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.