



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 garniert und mit Guacamole, Salsa und Tortillachips serviert.

- 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

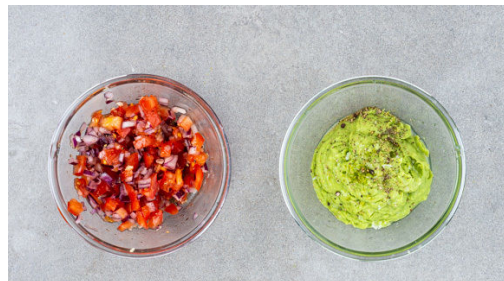
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 790kcal, Fett 37.3g,
Kohlenhydrate 89.9g, Eiweiß 22.2g



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, die **anderen Hälften** auspressen. 2EL heißes Wasser mit 1EL Essig, 1/2TL Salz und Zucker verrühren.



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**, **2-3 EL Olivenöl** sowie Salz, Pfeffer und **1 Prise Zucker** verrühren.



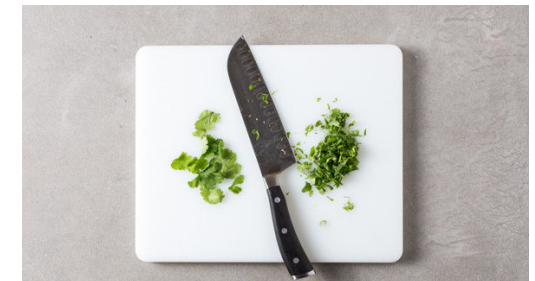
Die **Zwiebelringe** in dem Essigwasser einlegen. Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **1/2 der Zwiebelwürfel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Paprika** entkernen, in Würfel schneiden und mit der **1/2 des Knoblauchs**,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



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.



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.



Die **Korianderblätter** abpflücken 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 **Tortillachips** und **Dips** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**