



Mildes Gemüsechili mit Guacamole

dazu knusprig gebackene Tortillasticks



ca. 25min



4 Portionen

Eine große Schüssel mit warmem Chili hat schon den ein oder anderen blöden Tag gerettet. Kein Wunder, denn sobald das herzhafte Suppenglück vor dir steht, sind die Alltagssorgen schnell vergessen. Heute servieren wir eine vegane Variante, nicht allzu scharf, mit Bohnen, Karotten und Sellerie. Dazu gibt es knusprige Tortillasticks, die sich wahlweise in das Chili oder in die beigereichte Guacamole tunken lassen.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 3 Stangensellerie ¹
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 1 Pck. Tortillas ²
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Messbecher

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

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 90.5g, Eiweiß 21.1g



1

1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden; den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** und den **Sellerie** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 6-8Min. anbraten.



2

2. Chili ansetzen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann zusammen mit der **Gewürzmischung** in den Topf geben und ca. 1Min. duftend anbraten. Mit 1EL Essig ablöschen, das **Tomatenmark** zugeben und ca. 2Min. mitbraten.



3

3. Chili köcheln

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und 300ml Wasser angießen, das Chili aufkochen und 15-20Min. köcheln lassen.



4

4. Tortillasticks backen

Die **Tortillas** in ca. 2cm breite Streifen schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen. Mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann im Ofen in 5-7Min. knusprig backen.



5

5. Chili anrichten

Das **Chili** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und in tiefen Schüsseln servieren, die **Tortillasticks** und die **Guacamole** dazu reichen.



6

6. Verschärfe Situation

Wie der Titel schon sagt, handelt es sich hier und heute um ein eher mildes Chili. Selbstverständlich kannst du den Schärfegrad aber eigenmächtig erhöhen, indem du eine scharfe Zutat nach Wahl hinzufügst und nach Geschmack dosierst. Beispiele gefällig? Frische oder getrocknete Chilischoten, Sriracha-Sauce, Sambal Oelek, ...