



Chorizo-Chili mit weißen Bohnen

und buntem Gemüse, dazu Tortilla-Chips



20-30min



2 Portionen

Wir mögen es warm und würzig, deshalb köcheln wir uns heute mal wieder ein schönes Chili. Der pikante Eintopf eignet sich perfekt, um mit verschiedenen Zutaten zu experimentieren – heute mit herzhafter Chorizo, knackiger Karotte und weißen statt Kidneybohnen. Paprika und Tomate sind natürlich auch drin, denn ein bisschen Konvention muss sein. Dazu gibt es selbst gemachte Tortilla-Chips, die sich wunderbar eintunken lassen.

Was du von uns bekommst

- 1 grüne Paprika
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Chorizo, gewürfelt ²
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer

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

Kochtipp

Wer möchte, kann auch alle Tortillas verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 30.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Chili ansetzen

Die **Chorizo** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Paprika** und den **Knoblauch** zufügen und unter Rühren 1-2Min. mitbraten. Die Hitze reduzieren und die **Karotten**, die **Tomaten**, die **Gewürzmischung**, 1EL Ketchup und je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und 3-4Min. weiterbraten.



3. Chili köcheln

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** zugeben, die Bohnendose zur ½ mit Wasser füllen und das Wasser angießen. Das **Gemüse** sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein, dafür ggf. noch mehr Wasser zufügen. Das **Chili** 12-15Min. köcheln lassen.



4. Tortilla-Chips backen

4 Tortillas halbieren und in gleichmäßige, ca. 4cm breite Dreiecke schneiden. Mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen 8-10Min. backen, bis sie knusprig sind. Nach der Hälfte der Backzeit wenden, damit die **Tortilla-Chips** gleichmäßig bräunen.



5. Chili servieren

Einige **Bohnen** im **Chili** mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Chili** mit den **Tortilla-Chips** anrichten und servieren.



6. Weißer Tupfer

An Chili lieben wir besonders seine Wandelbarkeit – heute zum Beispiel bereiten wir es nicht mit Hackfleisch zu, sondern mit deftiger Chorizo. Wer die Würze der Wurst ein wenig abmildern möchte, kann – wie für Chili üblich – einen Klecks saure Sahne auf seine Portion geben. Die leicht säuerliche Cremigkeit passt perfekt zu den herzhaften Aromen. Auch ein Spritzer Limette verschafft Frische!