



RS Bohnen-Mais-Chili mit Guacamole

mit eingelegten Zwiebeln und Tortillachips



30-40min



4 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Paprika
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 2 Pck. Guacamole
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

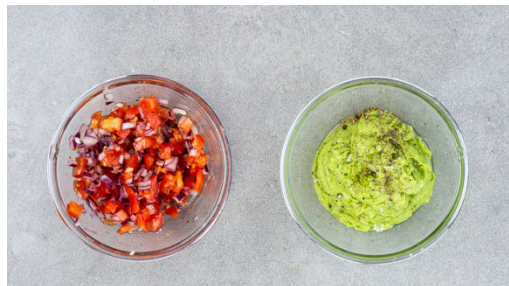
Nährwertangaben pro Portion

Energie 818kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 105.3g, Eiweiß 22.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** fein würfeln, die **übrigen Hälften** in feine Streifen schneiden. Die **Tomate** grob würfeln. 4EL heißes Wasser mit 2EL hellem Essig und je ½TL Zucker und Salz verrühren, dann die **Zwiebelringe** untermengen.



4. Toppings vorbereiten

Die **Tomaten** mit den **restlichen Zwiebelwürfeln**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Die **Guacamole** nach Geschmack mit **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verfeinern.



2. Chili ansetzen

Die **½ der Zwiebelwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln. Mit **1TL Gewürzmischung** und 1TL Zucker dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



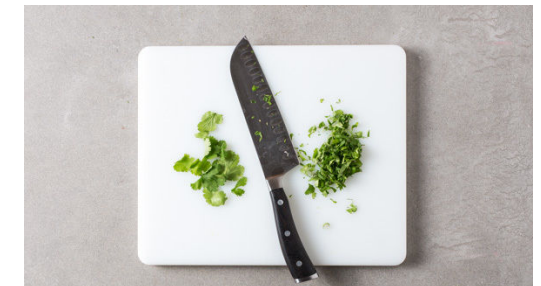
5. Tortillachips backen

Die **Tortillas** übereinander legen und in lange, dünne Dreiecke schneiden. Mit 2TL Olivenöl, **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** sowie Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in 5-8Min. im Ofen knusprig backen.



3. Chili kochen

Das **Tomatenmark** unterrühren, dann mit 400ml Wasser ablöschen und die **Bohnen samt Flüssigkeit** hinzugeben. Das **Chili** ca. 10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. **2EL Mais** für die **Garnitur** aufbewahren. Den **restlichen Mais** in das **Chili** rühren, mit Salat und Pfeffer abschmecken.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zwiebelringe** abgießen. Das **Chili** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit den **Zwiebelringen**, dem aufbewahrten **Mais** und dem **Koriander** garnieren und mit den **Tortillachips**, der **Salsa** und der **Guacamole** servieren.