



## RS Bohnen-Mais-Chili mit Guacamole

mit eingelegten Zwiebeln und Tortillachips



30-40min



2 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

- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Paprika
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Pck. Guacamole
- 1 Pck. Tortillas <sup>1</sup>
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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.

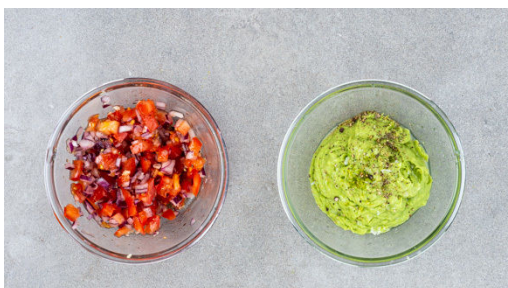
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 823kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 105.3g, Eiweiß 23.1g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **1 Hälfte** fein würfeln, die **zweite Hälfte** in feine Streifen schneiden. Die **Tomate** grob würfeln. 2EL heißes Wasser mit 1EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Zucker und Salz verrühren, dann die **Zwiebelringe** untermengen.



### 4. Toppings vorbereiten

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



### 2. Chili ansetzen

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



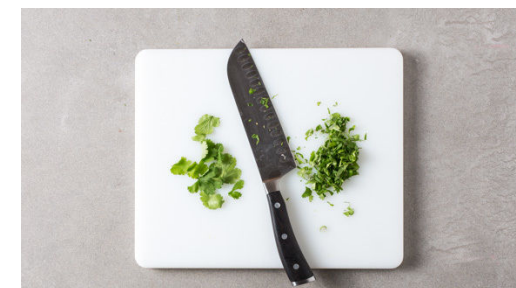
### 3. Chili kochen

Das **Tomatenmark** unterrühren, dann mit 200ml Wasser ablöschen und die **Bohnen samt Flüssigkeit** hinzugeben. Das **Chili** ca. 10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. **1EL Mais** für die **Garnitur** aufbewahren. Den **restlichen Mais** in das **Chili** rühren, mit Salat und Pfeffer abschmecken.



### 5. Tortillachips backen

**4 Tortillas** übereinander legen und in lange, dünne Dreiecke schneiden. Mit 1TL Olivenöl, **1 Prise Gewürzmischung** sowie Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in 5-8Min. im Ofen knusprig backen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Tortillas** verwenden.



### 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.