



Deftiges Chili sin Carne

mit Joghurt und Tortillachips



20-30min



2 Personen

Ein herhaftes Chili sin Carne, das so richtig schön satt macht, ist genau das Richtige nach einem anstrengenden Tag. Eine leckere Gewürzmischung und Kakao verfeinern den deftigen Eintopf, dazu gibt es erfrischenden Joghurt, feinen Oregano und knusprige Tortillachips.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 rote Paprika
- 5g frischer Oregano
- 2 Päckchen Kakaopulver
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann auch alle Tortillas zu Tortillachips backen. Am besten luftdicht verpacken, damit sie knusprig bleiben. Übrige passierte Tomaten z. B. für eine Nudelsauce verwenden.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 103.1g, Eiweiß 31.4g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl 1-2Min. glasig anbraten. Die **1/2 der Gewürzmischung** und den **Knoblauch** hinzugeben und 2Min. mitbraten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



3. Chili ansetzen

Die **Bohnen**, die **1/2 der passierten Tomaten**, 200ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und das **Chili** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. **4 Tortillas** in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz mischen und 3-5Min. im Ofen backen, bis die **Chips** knusprig sind.



4. Paprika schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



5. Paprika hinzufügen

Die **Paprika** zum **Chili** in den Topf geben und 5-10Min. mitköcheln lassen, bis sie weich ist. Den **Kakao** unterrühren.



6. Anrichten und servieren

Das **Chili sin Carne** nach Belieben mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller oder Schüsseln verteilen und jede Portion mit einem Klecks **Joghurt** und etwas **Oregano** garniert servieren. Die **Tortillachips** dazu reichen.