



Deftiges Chili sin Carne

mit Joghurt und Tortillachips



20-30min



3-4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tortillas¹
- 2 rote Paprika
- 5g frischer Oregano
- 3 Päckchen Kakaopulver
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 19.7g, Kohlenhydrate 101.4g, Eiweiß 30.9g



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 großen 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 **passierten Tomaten**, 300ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und das **Chili** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **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 hacken.



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.