



Deftiges Chili sin Carne

mit Joghurt und Tortillachips



20-30min



3-4 Personen

Ein herzhaftes 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.

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 rote Paprika
- 5g frischer Oregano
- 3 Päckchen Kakaopulver
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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



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.



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.



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.



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



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



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.