



## RS Veganes Chili sin Carne

mit Zucchini und Lauch, dazu Tortillachips



ca. 40min



8 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt - und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

## Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 3 Zucchini
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Dosen Mais
- 4 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 400g veganes Hackfleisch<sup>1</sup>
- 2 Pck. Tortillachips

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Margarine
- Salz
- Zucker
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 546kcal, Fett 22.5g, Kohlenhydrate 59.1g, Eiweiß 19.5g



### 1. Gemüse braten

Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Beides in einem großen Topf mit 3EL Margarine und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 3-5Min. braten, bis der **Lauch** weich ist. Den Topf ggf. mit 1-2EL Wasser ablöschen, um den Bratensatz zu lösen.



### 4. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne mit 1EL Margarine bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. braten, bis es leicht gebräunt ist. Die **restliche Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten, bis es duftet. Die Pfanne vom Herd nehmen.



### 2. Gewürze braten

Die **Bohnen** und den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen. **¾ der Gewürzmischung** in den Topf geben und unter Rühren in ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Tomaten** zugeben und rühren, um den Bratensatz vom Topfboden zu lösen. Die **Bohnen**, den **Mais**, 1L Wasser und 2TL Salz einrühren.



### 5. Chili verfeinern

Das **Chili** mit 1EL Essig und 1TL Zucker verfeinern. Bei Bedarf mehr Wasser zugeben und mit Salz abschmecken.



### 3. Chili köcheln

Das **Chili** einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und abgedeckt 15-20Min. sanft köcheln lassen, bis sich die Aromen entfaltet haben und das **Chili** die gewünschte Konsistenz hat.



### 6. Anrichten & servieren

Das **Hack** auf dem **Chili** anrichten und mit den **Tortilla-Chips** servieren.