



Bohnen-Mais-Chili mit Guacamole

mit eingelegten Zwiebeln und Tortillachips



30-40min



3-4 Personen

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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 rote Paprika
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 1 Dose Mais
- 2 Becher Guacamole
- 1 Packung Tortillas ¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 769kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 21.0g



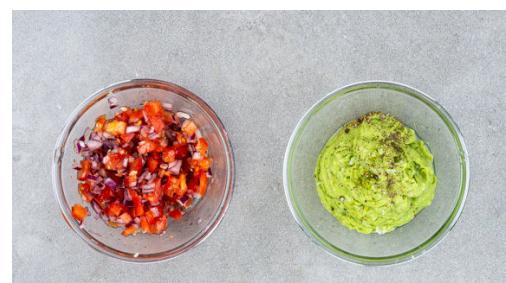
1. Zutaten vorbereiten



2. Chili ansetzen



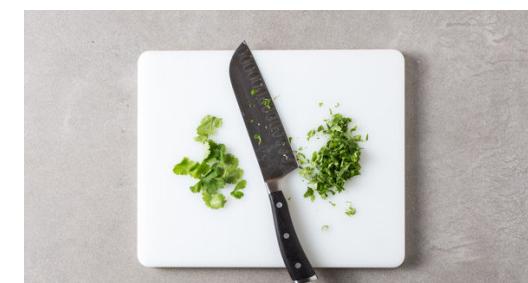
3. Chili kochen



4. Dips zubereiten



5. Tortillachips backen



6. Koriander schneiden

Die **Guacamole** nach Geschmack mit dem **Limettenabrieb** und **-saft, 1 Prise Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Die **Tomaten** mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **restlichen Knoblauch**, 2-3EL Olivenöl sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.

Die **Tortillas** übereinander legen und in lange, dünne Dreiecke schneiden. Mit 2TL Olivenöl, **1 Prise Gewürzmischung** und Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 5-8Min. im Ofen knusprig backen.

Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Zwiebelringe** abgießen. Das **Chili** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit dem **Koriander**, dem **restlichen Mais** und den **Zwiebelringen** garnieren und mit den **Tortillachips** und **Dips** servieren.