MARLEY SPOON



Mildes Gemüsechili mit Guacamole

dazu knusprig gebackene Tortillasticks

ca. 25min 2 Portionen

Eine große Schüssel mit warmem Chili hat schon den ein oder anderen blöden Tag gerettet. Kein Wunder, denn sobald das herzhafte Suppenglück vor dir steht, sind die Alltagssorgen schnell vergessen. Heute servieren wir eine vegane Variante, nicht allzu scharf, mit Bohnen, Karotten und Sellerie. Dazu gibt es knusprige Tortillasticks, die sich wahlweise in das Chili oder in die beigereichte Guacamole tunken lassen.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie [1]
- 1 grüne Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 8 Tortillas [2]
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Kochtipp
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 766kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 20.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 6–8Min. anbraten.



3. Chili ansetzen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann zusammen mit der **Gewürzmischung** in den Gemüsetopf geben und ca. 1Min. duftend anbraten. Mit 1EL Essig ablöschen, das **Tomatenmark** zugeben und ca. 2Min. mitbraten.



4. Chili köcheln

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und 150ml Wasser angießen, das Chili aufkochen und 15–20Min. köcheln lassen.



5. Tortillasticks backen

4 Tortillas in ca. 2cm breite Streifen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann im Ofen in 5–7Min. knusprig backen.



6. Chili anrichten

Das **Chili** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und in tiefen Schüsseln servieren. Die **Tortillasticks** und die **Guacamole** dazu reichen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**