



## Chili sin Carne mit veganem Hack

auf Kartoffelstampf mit Mais



ca. 25min



2 personen

Lieben wir nicht alle unser Chili con Carne? Aber natürlich! Darum verleihen wir dieser Liebe heute mal wieder mit einer sanften Neuinterpretation Ausdruck: Zum herrlich bohniigen Chili servierst du einen wohligh dampfenden Kartoffelstampf mit Mais. Das macht satt und glücklich und ist zudem noch in Windeseile zubereitet. Alte Liebe rostet eben nicht ...

## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 tomaten
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 rode ui
- 200g vegan gehakt <sup>6</sup>
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik maïs

## Wat je thuis nodig hebt

- 2½g peper en zout
- 15ml olijfolie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote kookpan met deksel
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 627kcal, vet 19.2g, koolhydraten 75.1g, eiwit 29.1g



1. Tomaten schneiden

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** grob würfeln.



4. Chili köcheln

Die **Zwiebelstreifen**, das **vegane Hack** und **1TL Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Tomaten** und die **Bohnen** mit ½TL Salz zugeben, 100ml Wasser angießen und das **Chili** abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



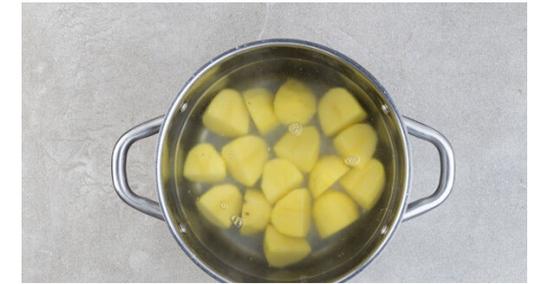
2. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen, vierteln und **drei Zwiebelviertel** in dünne Streifen schneiden.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1TL Margarine hinzufügen. Die **½ des Maises** **oder mehr nach Geschmack** abgießen und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



6. Zwiebel würfeln

Das **übrige Zwiebelviertel** so fein wie möglich würfeln. Das **Chili sin Carne** auf dem **Kartoffelstampf** anrichten und mit den **Zwiebelwürfeln** garniert servieren.