



Chili sin Carne mit Veggie-Hack

serviert mit Crème fraîche und Tortillachips



30-40min



2 personen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Wat je van ons krijgt

- 200g vegan gehakt³
- 1 ui
- 2 wortels
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 blik biologische kidneybonen
- 2 blikken maïs
- 25g Koreaanse chilipasta^{1,3}
- 1 blik tomatenblokjes
- 10g verse koriander
- 1 kuipje crème fraîche²
- 1 zakje tortillachips

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter²
- 5g peper en zout
- 15ml azijn

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- schuimspaan
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Du wilt dit recept gar niet nur für eine Mahlzeit kochen? Kein Problem - das Chili schmeckt aufgewärmt mindestens noch mal so gut und kann auch gut eingefroren werden.

Allergenen

gluten (1), melk (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

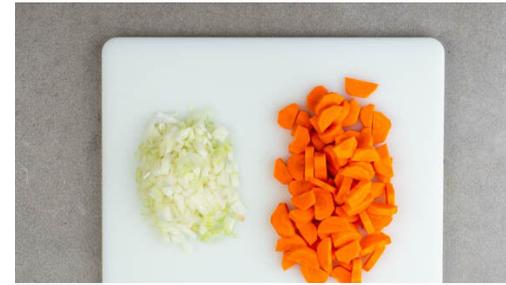
Voedingswaarde per portie

calorieën 716kcal, vet 31.5g, koolhydraten 78.9g, eiwit 21.7g



1. Hack anbraten

2EL Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Das **vegane Hack** in den Topf geben und in 4-6Min. goldbraun anbraten, dabei mit einem Kochlöffel zerkleinern.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. **1TL Gewürzmischung** mit dem **vegane Hack** vermengen und ca. 1Min. mitbraten. Mit einer Schaumkelle das **vegane Hack** aus dem Topf nehmen.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** mit dem **getrockneten Oregano** und 1 kräftigen Prise Salz in dem Topf bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. unter häufigem Rühren braten, bis die **Zwiebeln** weich sind. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, damit das **Gemüse** nicht ansetzt. Inzwischen die **Bohnen** und den **Mais** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Gewürze zugeben

Die **restliche Gewürzmischung** und die **Chilipaste** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten, dabei stetig rühren, damit die **Gewürze** nicht anbrennen. **Tip:** Falls Kinder mitessen oder es nicht scharf sein soll, ggf. weniger oder keine **Chilipaste** verwenden.



5. Chili kochen

Die **gehackten Tomaten** in den Topf geben und ggf. braune Ansätze vom Topfböden durch Rühren lösen. Die **Bohnen**, den **Mais**, 500ml Wasser und 1TL Salz hinzufügen. Das **Chili** aufkochen und anschließend abgedeckt bei niedriger Hitze 10-15Min. sanft köcheln lassen, bis das **Chili** bis zur gewünschten Konsistenz eingedickt ist.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. 1EL Essig und das **vegane Hack** in das **Chili** einrühren. Falls das **Chili** zu dickflüssig geworden ist, die Konsistenz mit Wasser anpassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Chili** nach Belieben mit dem **Koriander** und der **Crème fraîche** garnieren und mit den **Tortillachips** servieren.