



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW12 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Chili sin Carne

weil wir euch lieben

Die Wünsche unserer Kunden sind uns sehr wichtig. Daher schicken wir euch in regelmäßigen Abständen Rezeptvorschläge und werten das Feedback sorgfältig aus. Eure Wahl fiel dieses Mal auf Chili sin Carne! Wir finden dieses bunte Chili sollte auch auf keiner Party fehlen. Eure Gäste werden begeistert sein.

40 min.

Stufe 2

scharf



Zwiebel



Knoblauch



Karotte



Grüne Paprika



Rote Chili



Tomaten



Tofu



Zuckermais



Kidneybohnen



Tomatenmark



Sauerteigbrot



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel, Karotte	1	2
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Grüne Paprika	1	2
Tomaten	2	4
Chili	1/2	1
Tofu, natur 6)	100 g	200 g
Schmand 7)	75 g	150 g
Zuckermais	1 Dose	2 Dosen
Kidneybohnen	1/2 Dose	1 Dose
Tomatenmark	1 EL	2 EL
Brot 1)	2 Scheiben	4 Scheiben

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

- 1) Gluten 6) Soja
7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 569 kcal
Kohlenhydrate: 64 g,
Fett: 19 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 15 g

Gut im Haus zu haben

Brühe, Öl, Senf, Salz, Pfeffer, Mehl (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, Topf, Toaster/Backofen

1



1 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Karotte** schälen, **Paprika** waschen, Strunk entfernen und beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** waschen, Strunk entfernen und vierteln. **Chili** waschen und in dünne Scheiben schneiden. **Tofu** mit den Fingern zerbröseln. 250 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Zuckermais** und **Kidneybohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit Wasser abbrausen.

2



2 **Kidneybohnen** mit den Fingern leicht zerdrücken, dass sie aufplatzen, aber nicht zermatschen.

3



3 In einem Topf 1 EL **Öl** erhitzen und zuerst **Zwiebeln** darin glasig dünsten. Dann **Knoblauch** und **Chili** dazugeben und 1 weitere Min. anbraten. Anschließend **Karotten**, **Paprika**, **Tomaten** und **Tofu** unterrühren und 2-3 Min. unter Rühren anbraten. **Zuckermais**, **Kidneybohnen**, **Gemüsebrühe** und **Tomatenmark** hinzugeben und bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.

4 In der Zwischenzeit **Schmand** mit 1 TL **Senf** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Brot** toasten oder bei 230 °C im obersten Einschub im Ofen einige Min. rösten.

5



6 Nach der Garzeit des **Chilis** die Konsistenz prüfen. Wenn das **Chili** zu flüssig ist, 1 TL **Mehl** unterrühren. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Also schnell rühren und das **Mehl** gut verteilen.

7 Chili sin Carne auf Tellern verteilen, mit einem Klecks **Schmand** und getoastetem Brot genießen.