Chili con Kürbis mit selbstgemachten Tortilla-Chips

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kidneybohnen	255 g
Schalotten	1 St.
Hokkaidokürbis	600 g
Öl	4 EL
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, gehackt	425 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Chili, gemahlen	
Zucker	
Salz	
Bio Limetten	1 St.
Koriander, frisch	30 g
Wraps	8 St.
Pfeffer, schwarz	
saure Sahne	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und klein würfeln. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schalotte, Kürbis und Tomatenmark darin ca. 4 Min. anbraten. Kidneybohnen und stückige Tomaten zugeben, mit Balsamico, Chili, Zucker und Salz würzen und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. zugedeckt köcheln. Gelegentlich umrühren.

3. Inzwischen die Limette halbieren, von 1 Hälfte den Saft auspressen und die andere Hälfte nochmals vierteln. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Ca. 1/3 des Korianders fein hacken und in einer Schüssel mit 1 EL Limettensaft, 2 EL Öl und Salz verrühren.

4. Wraps tortenstückartig in Dreiecke schneiden, auf zwei Backbleche verteilen, mit Korianderöl bepinseln und im Ofen ca. 10 Min. goldgelb backen. Nach ca. der Hälfte der Backzeit die Position der Bleche tauschen.

5. Das Chili ggf. mit ca. 100–150 ml Wasser strecken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili con Kürbis auf tiefen Tellern verteilen und mit Tortilla-Chips, den Limettenvierteln, einem Klecks saurer Sahne und restlichem Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du das Chili gerne auf den Chips stapelst, ist eine festere Konsistenz sinnvoll. Falls du das Chili aber lieber als eine Art Eintopf isst und die Chips nur dazu snackst, kannst du das Chili auch flüssiger machen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	605 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g