

Rezept

Veggie-Chili in Tortilla-Bowls

Ein Rezept von Veggie-Chili in Tortilla-Bowls, am 23.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 rote Paprika
2 EL Öl	1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)
1 Dose Mais (240 g Abtropfgewicht)	2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
1 TL geräuchertes Paprikapulver (ersatzweise edelsüßes Paprikapulver)	1 Prise Zimtpulver
4 Vollkorn-Tortillas (Weizenfladen)	1 Spritzer Agavendicksaft
Saft von 1/2 Limette	½ reife Avocado
Pfeffer	Salz
	etwas Öl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 18 g F, 16 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Für das Chili die Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, beides darin andünsten. Bohnen und Mais in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Beides mit Tomaten, Gewürzen und Agavendicksaft in den Topf geben, aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Chili dicklich wird. Öfter umrühren.
2. Inzwischen für die Bowls 4 ofenfeste Müslischalen umgedreht auf ein Backblech stellen. Die Tortillas auf einer Seite dünn mit Öl einpinseln, über je eine Schale legen und an den Seiten andrücken. Im heißen Ofen ca. 8 Min. backen. Blech herausnehmen, Tortillas auf den Schalen etwas abkühlen lassen.
3. Die Avocado schälen, entsteinen und mit Limettensaft beträufeln. Mit einer Gabel zerdrücken, salzen und pfeffern. Das Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tortilla-Bowls von den Schalen lösen, mit Chili füllen und mit Avocadocreme servieren.