



Vegetarisches Chili

mit Süßkartoffel und schwarzen Bohnen



30-40min



2 Personen

Das klassische Chili ist fester Bestandteil der Tex-Mex Küche, wo es üblicherweise mit Tomaten und Rinderfaschierem zubereitet wird. Wir haben uns von dem Klassiker inspirieren lassen und zaubern heute ein feuriges Chili ganz ohne Fleisch! Die ballaststoffreichen schwarzen Bohnen und die Süßkartoffel als Vitamin E Lieferant heizen uns in Kombination mit rauchigem Chili-Gewürz und einem Hauch K...

Was du von uns bekommst

- rote Paprika
- rote Zwiebel
- Petersilie
- Joghurt ⁷
- ungesüßter Kochkakao
- Süßkartoffeln
- Limette
- Aufbackbaguette ¹
- schwarze Bohnen
- Knoblauchzehe
- gewürfelte Tomaten
- Rodrigez Chili Con Carne Gewürz
- Gran Biraghi Hartkaese ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 789.0kcal, Fett 18.5g, Eiweiß 31.9g, Kohlenhydrate 113.3g



1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 200°C Ober- und Unterhitze aufheizen. **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. **Knoblauchzehen** und **Zwiebel** ebenfalls schälen und fein hacken. **Paprika** halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Bohnen** in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



4. Baguettes backen

Inzwischen das **Aufbackbaguette** in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Den **Käse** fein reiben, mit der übrigen **Knoblauchzehe** vermengen und auf den **Brottscheiben** verteilen. **Baguettes** für ca. 8-10 Min. ins Backrohr geben bis sie goldbraun sind.



2. Zwiebeln anbraten

1EL Öl in einem mittelgroßen Topf mittelhoch erhitzen. **Zwiebel** ca. 1-2Min. glasig andünsten, dann eine **Knoblauchzehe** und **Süßkartoffeln** hinzugeben und eine weitere Minute andünsten bis es anfängt zu duften.



5. Dip anrühren

Limette halbieren, eine **Hälfte** auspressen, die andere **Hälfte** in Spalten schneiden. **Halben Becher Joghurt** mit 1-2TL **Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren beiseite stellen. Übriger **Joghurt** wird nicht verwendet, kann aber am nächsten Morgen zum Frühstück gegessen werden.



3. Tomaten hinzugeben

Den Topf mit **gewürfelten Tomaten** und 150ml Wasser ablöschen, einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen, nach gewünschtem Schärfegrad **Hälfte** oder gesamte **Gewürzmischung** einrühren und ca. 20-25Min. köcheln lassen bis die **Süßkartoffel** gar ist. Nach ca. 10Min. Kochzeit die **Paprika** und die **Bohnen** dazugeben und mitkochen.



6. Chili fertigstellen

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. **Chili** nach Geschmack mit 1-2TL **Kakao** würzen, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. **Chili** mit der **Petersilie** bestreuen und mit **Limettenspalten**, **Joghurt-Dip** und **Baguette** servieren.