



Süßkartoffel-Bohnen-Chili

mit Joghurtdip und Baguette



30-40min



3-4 Personen

Von der Tex-Mex-Küche inspiriert gibt es heute ein fantastisches vegetarisches Chili. Der Clou: Kakao sorgt geschmacklich für eine tolle Tiefe. Außerdem servierst du das leckere Chili mit einem erfrischenden Joghurtdip mit Limette und knusprigem Baguette.

- 2 Dosen Kidneybohnen
- 3 Süßkartoffeln
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Kakaopulver

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 719kcal, Fett 16.5g,
Kohlenhydrate 111.8g, Eiweiß 26.3g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Süßkartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Süßkartoffeln** und die **½ des Knoblauchs** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten.



Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 300ml Wasser ablöschen und die **Gewürzmischung** unterrühren. Das **Chili** ca. 10Min. sanft köcheln lassen, dann die **Bohnen** und die **Paprika** dazugeben und das **Chili** weitere 10-15Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



Die **Baguettebrötchen** schräg in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Den **Käse** fein reiben, mit dem **restlichen Knoblauch** vermengen und auf den **Brotscheiben** verteilen. Die **Käsebaguettes** im Ofen 8-10Min. backen, bis sie goldbraun sind.



1 Limette halbieren und auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit **2-3TL Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Das **Chili** nach Geschmack mit dem **Kakao** verfeinern und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Chili** mit einem Klecks **Joghurdip** anrichten und mit der **Petersilie** garnieren. Mit den **Limettenspalten**, den **Käsebaguettes** und dem **restlichen Dip** servieren.