MARLEY SPOON

Süßkartoffel-Bohnen-Chili

mit Kräuterdip und Baguette

30-40min 2 Personen

Von der Tex-Mex-Küche inspiriert gibt es heute ein fantastisches Chili, das dich so richtig schon aufwärmt. Leckere Bohnen versorgen dich mit wichtigen Ballaststoffen, Süßkartoffeln mit viel Vitamin E. Der Clou: Kakao sorgt geschmacklich für eine tolle Tiefe. Dazu servierst du einen erfrischenden Joghurtdip mit Limette und knuspriges Baguette.

Was du von uns bekommst

- 1,6
- 7
- 3,7

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 670kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 94.2g, Eiweiß 27.7g

1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in 1–2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** und die **Zwiebel** schälen und fein hacken. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2. Chili ansetzen

Die **Zwiebel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1–2Min. glasig andünsten, die **1/2 des Knoblauchs** und die **Süßkartoffelwürfel** hinzugeben und ca. 1Min. mitdünsten.

3. Chili kochen

Das **Gemüse** mit den **Tomaten** und 150ml Wasser ablöschen und die **1/2 der Gewürzmischung** einrühren. **Tipp:** Wer es gerne scharf mag, kann auch **mehr Chili-Gewürz** verwenden. Das **Chili** ca. 10Min. köcheln lassen, dann die **Paprika** und die **Bohnen** dazugeben und weitere 10–15Min. köcheln, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.

4. Käsebaguettes backen

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

5. Dip zubereiten

Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **1/2 des Joghurts** mit **1-2TL Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Chili fertigstellen

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Das **Chili** nach Geschmack mit **1-2TL Kakao** verfeinern, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Chili** mit einem Klecks **Joghurtdip** anrichten und mit der **Petersilie** bestreuen. Mit **Limettenspalten**, **Baguette** und dem restlichen **Dip** servieren.