



Süßkartoffel-Bohnen-Chili

mit Kräuterdip und Baguette



30-40min



3-4 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 Joghurdip mit Limette und knuspriges Baguette.

- 7
- 3,7
- 1,6

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 13.1g,
Kohlenhydrate 91.7g, Eiweiß 26.1g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** und die **Zwiebeln** 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.



Inzwischen die **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.



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



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



Das **Gemüse** mit den **Tomaten** und 200ml 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.



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