



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 aufwärmst. 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 Dose schwarze Bohnen
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 unbeschädigte Limette
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Kakaopulver

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 746.0kcal, Fett 16.2g, Eiweiß 30.9g, Kohlenhydrate 113.2g



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



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



Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 150ml Wasser ablöschen, dann die **1/2 der Gewürzmischung** einrühren. **Tipp:** Wer es gerne schärfer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden. Das **Chili** ca. 10Min. sanft köcheln lassen, dann die **Bohnen** und die **Paprika** dazugeben und das **Chili** weitere 10-15Min. köcheln, 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 **Brot scheiben** verteilen. Die **Käsebaguettes** im Ofen 8-10Min. backen, bis sie goldbraun sind.



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. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Joghurt** verwenden.



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