



## 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 Joghurdip mit Limette und knuspriges Baguette.



- 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 <sup>1</sup>
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Kakaopulver

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

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



#### 4. Käsebaguettes backen

## 2. Chili ansetzen

## 5. Dip zubereiten

### 3. Chili kochen

## 6. Petersilie hacken

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [YouTube](#) **#marleyspooning**