



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 Joghurt dip mit Limette und knuspriges Baguette.

- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Süßkartoffel
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-
Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 20g frische Petersilie
- 1 Päckchen Kakaopulver

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

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

Energie 595.0kcal, Fett 12.5g, Eiweiß 26.1g, Kohlenhydrate 89.3g



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 an. [!\[\]\(4b7a79268f6ba26c1471d4232fffa85a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87d978583253c9bde1db2d6dfafe8de0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f35e6978c00a4669a23800ac9bf47246_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**