



Süßkartoffel-Bohnen-Chili

mit Joghurtdip und Baguette



30-40min



3-4 Personen

Von der Tex-Mex-Küche inspiriert gibt es heute ein fantastisches vegetarisches Chili. 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.

- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen ²
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Becher Joghurt ³
- 10g Petersilie
- 25g Kakaopulver

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 671kcal, Fett 16.3g,
Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 24.2g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Süßkartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Käsebaguettes backen

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



2. Chili ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Süßkartoffeln** und die **½ des Knoblauchs** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Dip zubereiten

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



3. Chili kochen

Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 300ml Wasser ablöschen und die **Gewürzmischung** unterrühren. Das **Chili** ca. 10Min. sanft köcheln lassen, dann die **Bohnen** und die **Paprika** dazugeben und das **Chili** weitere 10-15Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



6. Petersilie hacken

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