



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 Pck. 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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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.