



Süßkartoffel-Bohnen-Chili

mit Joghurtdip und Baguette



30-40min



2 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.

- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Baguettebrötchen ²
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ³
- 10g Petersilie
- 25g Kakaopulver

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 18.0g,
Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 25.7g



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 **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Käsebaguettes backen

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



5. Dip zubereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **½ des Joghurts** mit **1-2TL Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Joghurt** verwenden.



3. Chili kochen

Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 150ml Wasser ablöschen und die **½ der 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 **1TL Kakao** verfeinern und ggf. mit mehr **Gewürzmischung** sowie 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.