



Süßkartoffel-Bohnen-Chili

mit Joghurtdip 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 Joghurtdip 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 mexikanische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Kakaopulver

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 17.5g,
Kohlenhydrate 112.4g, Eiweiß 31.3g



1. Gemüse vorbereiten



4. Käsebaguettes backen

4. Käsebaguettes backen



2. Chili ansetzen

2. Chili ansetzen

5. Dip zubereiten



3. Chili kochen

3. Chili kochen



6. Petersilie hacken

6. Petersilie hacken

Die **Petersilienblätter** abpflücken und grob hacken. Das **Chili** nach Geschmack mit **1-2 TL Kakao** verfeinern und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Chili** mit einem Klecks **Joghurtdip** anrichten und mit der **Petersilie** garnieren. Mit den **Limettenspalten**, den **Käsebaguettes** und dem **restlichen Dip** servieren.