



Süßkartoffel-Bohnen-Chili

mit Joghurtdip 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 Joghurtdip mit Limette und knuspriges Baguette.

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Süßkartoffel
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 20g frische Petersilie
- 1 Päckchen Kakaopulver

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 606kcal, Fett 13.1g, Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 26.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. 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 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Süßkartoffeln** und die **1/2 des Knoblauchs** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Dip zubereiten

1 Limette halbieren und auspressen, die **andere 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 200ml Wasser ablöschen, dann die **1/2 der Gewürzmischung** unterrühren. **Tipp:** Wer es gerne schärfer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden. Das **Chili** ca. 10Min. sanft köcheln lassen, dann die **Bohnen** und die **Paprika** dazugeben und das **Chili** weitere 10-15Min. köcheln, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Das **Chili** nach Geschmack mit **2TL 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.