



## 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.

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 unbelandete Limette
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Kakaopulver

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer 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), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 751kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 114.8g, Eiweiß 28.8g



### 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 **Zwiebel** 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 **Brot scheiben** 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 **1/2 des Knoblauchs** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten.



### 5. Dip zubereiten

Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **1/2 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, 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 **1-2TL Kakao** verfeinern und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Chili** mit einem Klecks **Joghurtdip** anrichten und mit den **Limettenspalten**, den **Käsebaguettes** und dem **restlichen Dip** servieren.