



Würziges Paprika-Bohnen-Chili

mit gebackenen Süßkartoffeln und Dip

20-30min 2 Personen

Wenn es draußen kalt und fröstelig ist, brauchst du einen warmen Eintopf, der dich so richtig schön von innen wärmt. Diese Aufgabe übernimmt heute gerne unser köstliches Chili mit Paprika und Kidneybohnen, zu dem du gebackene Süßkartoffelpalten und einen cremigen Schmanddip mit Limette servierst.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprika
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 16.1g



1. Süßkartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** längs halbieren, in 1-2cm dicke Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



2. Süßkartoffeln rösten

Ca. **1TL Paprikapulver** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Süßkartoffeln** vermengen. Im Ofen 20-25Min. rösten, bis die **Süßkartoffeln** goldbraun und knusprig sind.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Bohnenflüssigkeit** auffangen.



4. Chili ansetzen

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei hoher Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Die **Bohnen** und die **Gewürzmischung** unterrühren und alles bei mittlerer Hitze 6-8Min. sanft köcheln lassen. Die **1/2 der Bohnenflüssigkeit** unter das **Chili** rühren, bei Bedarf auch etwas mehr.



5. Chili verfeinern

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Limettensaft** mit **1EL Schmand** unter das **Chili** rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Schmand** mit dem **Limettenabrieb** und 1 Prise Salz zu einem **Dip** verrühren.



6. Anrichten und servieren

Das **Paprika-Bohnen-Chili** mit den gerösteten **Süßkartoffelpalten** anrichten und mit dem **Limetten-Schmand-Dip** und den **Limettenspalten** servieren.