



## Süßkartoffel-Bohnen-Chili

mit Joghurtdip und Baguette



30-40min



3-4 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

- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 3 Süßkartoffeln
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Kakaopulver

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- großer Topf
- 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 605kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 23.7g



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



**2. Chili ansetzen**

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Süßkartoffeln** und die **1/2 des Knoblauchs** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten.



**3. Chili kochen**

Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 300ml 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 lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



**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.



**5. Dip zubereiten**

1 Limette halbieren und auspressen, die übrige Limette in Spalten schneiden. Den Joghurt mit **2-3TL Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Petersilie hacken**

Die **Petersilie** samt **Stängeln** 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.