



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.

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Energie 605kcal, Fett 14.3g,
Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 23.7g



1. Gemüse vorbereiten

4. Käsebaguettes backen

4. Käsebaguettes backen



2. Chili ansetzen

2. Chili ansetzen



5. Dip zubereiten

5. Dip zubereiten



3. Chili kochen

3. Chili kochen



6. Petersilie hacken

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 **Joghurdip** anrichten und mit der **Petersilie** garnieren. Mit den **Limettenspalten**, den **Käsebaguettes** und dem **restlichen Dip** servieren.