



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
- 2 Süßkartoffeln
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Kakaopulver

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer 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 670kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 97.3g, Eiweiß 25.9g



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



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.



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 lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



4. Käsebaguettes backen

Das **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.



5. Dip zubereiten

Die **Limette** halbieren und **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.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** 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 der **Petersilie** garnieren. Mit den **Limettenspalten**, den **Käsebaguettes** und dem **restlichen Dip** servieren.