



Veganes Süßkartoffel-Bohnen-Chili

dazu Koriander-Limetten-Pesto



ca. 25min



2 Personen

Ein duftendes, reichhaltiges mexikanisches Chili ist doch eine feine Sache. Besonders, wenn das bunte Gemüseallerlei schon vorgeschnipselt zu dir nach Hause kommt! Somit kannst du Bohnen, Lauch, Paprika und Mais im Handumdrehen zu den Süßkartoffeln geben und alles einrächtig in pikanter Tomatensauce köcheln lassen, während du ein frisches Pesto mit Koriander, Limette und Sonnenblumenkernen püierst. Gewusst wie!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 400g mexikanischer Gemüsemix
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Dose schwarze Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 22.9g



1. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



4. Pesto vorbereiten

Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und vierteln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



2. Chili ansetzen

Die **Süßkartoffeln** mit den **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anschwitzen. Den **Gemüsemix** zugeben und ca. 3Min. mitbraten, dann **1EL der Gewürzmischung** in den Topf rühren und ca. 1Min. erhitzen.



5. Pesto pürieren

2EL Sonnenblumenkerne, den **Koriander**, den **Knoblauch**, **1TL Limettenschale** und **1EL Limettensaft** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren. **1EL Pflanzenöl** und **1 kräftige Prise Salz** zugeben und zu einem dickflüssigen **Pesto** pürieren.



3. Chili köcheln

Die **gehackten Tomaten** und 300ml Wasser zugeben, mit **1/2-1TL Salz**, **1/2TL Zucker** und **1 Prise Pfeffer** würzen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen.



6. Chili fertigstellen

Sobald die **Süßkartoffeln** gar sind, die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, dann mit **1TL Limettensaft** in den Topf einröhren und 2-3Min. erwärmen. Das **Chili** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Pesto** beträufeln. Mit der **restlichen Limettenschale** garnieren und servieren.