



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 einträchtig in pikanter Tomatensauce köcheln lassen, während du ein frisches Pesto mit Koriander, Limette und Sonnenblumenkernen pürierst. Gewusst wie!

- 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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



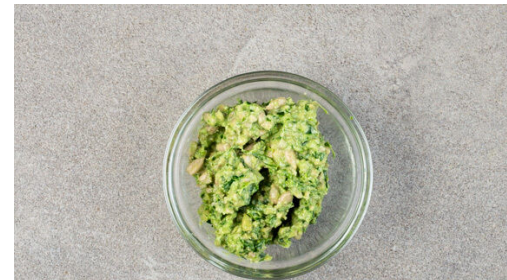
Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



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



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.



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.



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.



Sobald die **Süßkartoffeln** gar sind, die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, dann mit **1TL Limettensaft** in den Topf einrühren 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.