



Veganes Süßkartoffel-Bohnen-Chili

dazu Koriander-Limetten-Pesto



ca. 25min



3-4 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 pürierst. Gewusst wie!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 800g mexikanischer Gemüsemix
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 20g Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 Dosen schwarze Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer 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 606kcal, Fett 22.0g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 21.7g



1. Gemüse schneiden

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



2. Chili ansetzen

Die **Süßkartoffeln** mit den **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anschwitzen. Den **Gemüsemix** zugeben und ca. 3Min. mitbraten, dann **2EL der Gewürzmischung** in den Topf rühren und ca. 1Min. erhitzen.



3. Chili köcheln

Die **gehackten Tomaten** und 600ml Wasser zugeben, mit 1-2TL Salz, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen.



4. Pesto vorbereiten

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



5. Pesto pürieren

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



6. Chili fertigstellen

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.