



Würziges Paprika-Bohnen-Chili

mit gebackenen Süßkartoffeln und Dip



20-30min



2 Personen

Wenn es draußen kalt und fröstelig ist, brauchst du einen deftigen Eintopf, der dich so richtig schön von innen wärmt. Diese Aufgabe übernimmt heute gerne unser köstliches Chili mit Paprika und Kidneybohnen, zu dem du gebackene Süßkartoffelpalten und einen cremigen Joghurtdip mit Limette servierst.

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 736kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 107.2g, Eiweiß 23.3g



1. Süßkartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** längs halbieren, in 1-2cm dicke Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



2. Süßkartoffeln backen

Ca. **1TL Paprikapulver** mit 1-2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Süßkartoffeln** vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** goldbraun und knusprig sind.



4. Chili ansetzen

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Die **Bohnen** und die **Gewürzmischung** unterrühren und alles bei mittlerer Hitze 6-8Min. sanft köcheln lassen. Die **1/2 der Bohnenflüssigkeit** unter das **Chili** rühren, bei Bedarf auch etwas mehr.



5. Chili verfeinern

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Limettensaft** mit **1EL Joghurt** unter das **Chili** rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Joghurt** mit der **Limettenschale** und 1 Prise Salz zu einem **Dip** verrühren.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Bohnenflüssigkeit** auffangen.



6. Anrichten und servieren

Das **Paprika-Bohnen-Chili** mit den gerösteten **Süßkartoffelspannen** auf Teller verteilen und mit dem **Limetten-Joghurt-Dip** sowie den **Limettenspalten** servieren.