



## Würziges Paprika-Bohnen-Chili

mit gebackenen Süßkartoffeln und Dip



20-30min



3-4 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

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 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 668kcal, Fett 15.2g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 22.6g



### 1. Süßkartoffeln vorbereiten

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



### 2. Süßkartoffeln backen

1-2TL **Paprikapulver** mit 1-2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen 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 2EL 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 **Limettenschalen** abreiben. Eine **Limette** auspressen, die **andere Limette** 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 **Süßkartoffelwedges** auf Teller verteilen und mit dem **Limetten-Joghurt-Dip** sowie den **Limettenspalten** servieren.