



# CHILI-SÜBKARTOFFEL-KUMPIR,

dazu ein cremiger Dip



## ROTE LINSEN

Rote Linsen haben eigentlich eine braune Schale. Da sie aber geschält verkauft werden und der Kern rötlich ist, sind sie als rote Linsen bekannt.



Süßkartoffel



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



gelbe Paprika



rote Zwiebel



rote Linsen



Gewürzmischung "HelloMexico"



rote Kirschtomaten



rauchiges Gewürz



Tex-Mex-Käse-Mischung



saure Sahne



roter Chili

20 [25|25] Min.

35 [40|40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Dieses Jahr ist die sogenannte Fusionsküche total im Trend. Dabei werden landestypische Zutaten aus unterschiedlichen Regionen miteinander kombiniert. Wir haben uns entschieden ein Gericht zu kreieren, bei dem wir türkischen Kumpir mit mexikanischem Chili sin Carne vereinen. Dabei herausgekommen ist ein wahres kulinarisches Highlight! Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du ein **Backblech**, **Backpapier** und **1 kleine Auflaufform**.



## 1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Ungeschälte **Süßkartoffel** längs halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**Süßkartoffelhälften** mehrmals auf der runden Seite mit einer Gabel einstechen.

30 – 35 Min. im Backofen backen, bis sie weich sind.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 OFENGEMÜSE VORBEREITEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren und die **Hälfte** in dünne Ringe schneiden.

**Gelbe Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Kirschtomaten**, **Zwiebelringe** und **Paprikastreifen** mit **Öl\***, **rauchigem Gewürz**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer kleinen Auflaufform vermischen und zum Marinieren beiseitestellen.



## 3 DÜNSTEN

**Knoblauch** abziehen. **Roten Chili (scharf!)** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. **Knoblauch**, **Chilistücke** und restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kidneybohnen** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen.



## 4 CHILI VORGAREN

**Rote Linsen**, **stückige Tomaten**, **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **16 Min./98 °C/☞/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mariniertes **Gemüse** im Backofen ca. 15 Min. mitbacken.

**Saure Sahne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.



## 5 CHILI VOLLENDEN

Nach der Vorgarzeit **Kidneybohnen** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben, eventuell nochmals mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und **3 Min./98 °C/☞/Stufe 1** fertig kochen.



## 6 ANRICHTEN

Nach dem Backen **Süßkartoffelhälften** umdrehen, **Butter\*** und **Käsemischung** darüberverteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken.

**Süßkartoffelhälften** auf Teller geben, **Chili** und **Ofengemüse** darauf anrichten und mit **Dip** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Linsen	50 g	75 g	100 g
Süßkartoffel US	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
gelbe Paprika BE   NL	1	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
rauchiges Gewürz	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
roter Chili ES   NL	½ ☞	¾ ☞	1
stückige Tomaten (Pkg.)	1	1½ ☞	2
Gewürzmischung "HelloMexico"	3 g	6 g	6 g
Kidneybohnen (Pkg.)	1	1	2
saure Sahne 5)	150 g	150 g	150 g
Tex-Mex-Käse-Mischung 5)	50 g	100 g	100 g
Butter* 5)	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	je 10 g	je 15 g	je 20 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 1000 g)
Brennwert	321 kJ/77 kcal	3312 kJ/792 kcal
Fett	1 g	14 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	12 g	121 g
- davon Zucker	3 g	34 g
Eiweiß	3 g	35 g
Ballaststoffe	3 g	28 g
Salz	0 g	3 g

### ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, US: Vereinigte Staaten von Amerika

[f](#) [@](#) [▶](#) [#HelloFreshDE](#)

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!