

Rauchiges Süsskartoffel-Chili mit Babyspinat

mindestens -20% Kalorien im Vergleich zu den anderen Rezepten

17

-20% Kalorien Vegan 30 – 40 Minuten • 2.674 kj/639 kcal • Tag 2 kochen



Süßkartoffel



rote Spitzpeperoni



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Mais



Cannellinibohnen



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Schnittlauch



Limette, vegan



vegane Sojajoghurt



Babyspinat



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*, Wasser*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“	0.5 x 3 g**	1 x 3 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mais	1 x 160 g	2 x 160 g
Cannellinibohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Limette, vegan	1 x 75 g**	1 x 75 g
vegane Sojajoghurt	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	1 x 4 g
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
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.

Durchschnittliche Nährwerte pro

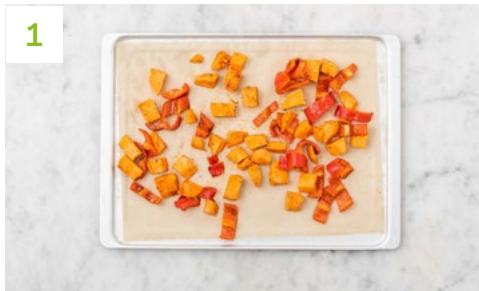
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	302 kJ/72 kcal	2.674 kJ/639 kcal
Fett	1.89 g	16.72 g
- davon ges. Fettsäuren	0.29 g	2.53 g
Kohlenhydrate	9.99 g	88.59 g
- davon Zucker	3.30 g	29.28 g
Eiweiss	2.50 g	22.13 g
Salz	0.425 g	3.770 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 4) Senf oder Senfzeugnisse 10) Soja oder Sojaerzeugnisse.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Süsskartoffel backen

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Peperonihälften** in 2 cm grosse Stücke schneiden.

Süsskartoffel und **Spitzpeperoni** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“** mischen.

Im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis alles gar, aber nicht zu weich ist.



Dip zubereiten

Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

Limette heiss abwaschen.

Schale der **Limette** fein abreiben, **Limette** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel veganes **Sojaprodukt** mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, der Hälfte der **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Chili vorbereiten

Mais und **Bohnenmix** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Zwiebel halbieren, abziehen und in halbe Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Peperoncini längs halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoninhälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Chili fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit das **Ofengemüse** in den Topf zum **Chili** geben und untermengen.



Weiter geht's

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Knoblauch** darin 3 – 5 Min. bei mittlerer Temperatur glasig dünsten.

Bohnen, **Mais**, stückige **Tomaten** und **Peperoncinistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) dazugeben. 50 ml [150 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** unterrühren und 4 – 5 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Babyspinat nur kurz unter das **Chili** heben, damit die Blätter nicht zu sehr zusammenfallen.

Chili auf tiefe Teller verteilen.

Mit **Joghurt-Dip** toppen, mit restlichen **Kräutern** und restlicher **Peperoncini** bestreuen und mit den **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!

