

Rauchiges Süßkartoffel-Chili mit Cannellini-Bohnen, Mais und Babyspinat

Klimaheld | unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 630 kcal • Tag 3 kochen



-  Süßkartoffel
-  Mais
-  Cannellinibohnen
-  stückige Tomaten
-  Babyspinat
-  Knoblauchzehe
-  rote Chilischote
-  Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Gemüsebrühpulver
-  Zwiebel
-  Koriander
-  Petersilie glatt



Natürlicher Geschmack
 - Ohne künstliche Farbstoffe
 - Ohne künstliche Aromen
 - Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Mais	150 g	150 g	300 g
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
stückige Tomaten	390 g	780 g	780 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1,5 g**	2,25 g**	3 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g

**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. 740 g)
Brennwert	357 kJ/85 kcal	2638 kJ/630 kcal
Fett	2 g	14,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,1 g
Kohlenhydrate	12,3 g	91 g
– davon Zucker	3,3 g	24,3 g
Eiweiß	3,1 g	23 g
Salz	0,7 g	5,15 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: 9) Senf 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras NL: Niederlande MA: Marokko



1 Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] vom „**Hello Smoky Paprika**“ mischen. Im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffel** gar, aber nicht zu weich ist.

Währenddessen fortfahren.



2 Kleinigkeiten

Kräuter in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden.



3 Dünsten

Zwiebel, **Knoblauch** und **Chilistücke** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Mais** und **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen.



4 Für das Chili

Stückige Tomaten, **Gemüsebrühe**, „**Hello Fiesta**“ und 50 g [75 g | 150 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Mais** und **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.

Nach der Kochzeit **Mais**, **Bohnen**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

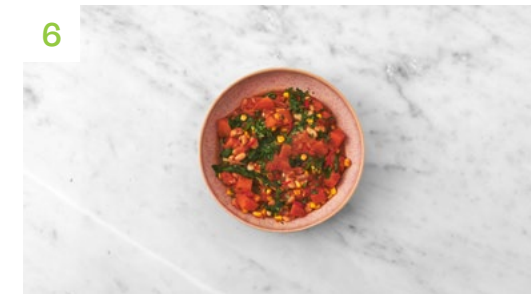
Evtl. restliche **Chili** in feine Streifen schneiden.



5 Chili fertigstellen

Gebackene **Süßkartoffel** in eine große Schüssel geben.

Soße aus dem Mixtopf zugeben, mit dem Spatel gut vermischen und **Babyspinat** unter das **Chili** heben. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Chili auf tiefe Teller verteilen und mit zerkleinerten **Kräutern** und nach Belieben mit restlichen **Chilistreifen** bestreuen.

Guten Appetit!

Chilischote

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

