

# Rauchiges Süßkartoffel-Chili mit Babyspinat

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Cannellinibohnen



Mais



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



stückige Tomaten



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Gemüsebrühpulver



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



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 großer Topf, 1 Gemüeschäler, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



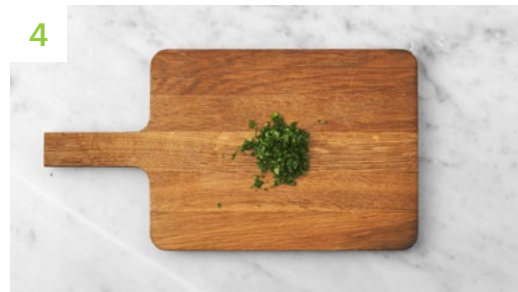
## Süßkartoffel backen

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] „Hello Smoky Paprika“ mischen.

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



## Kräuter hacken

**Koriander** und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

**Chilischote**

### 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.



## Chili vorbereiten

**Mais** und **Bohnen** durch ein Sieb abgießen.

**Knoblauch** fein würfeln.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Chili (Achtung: scharf!)** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## Chili fertigstellen

Nach Ende der Garzeit die **Süßkartoffel** in den Topf zum **Chili** geben und untermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn das Chili etwas zu dick ist, gib' noch einen kleinen Schluck Wasser dazu.

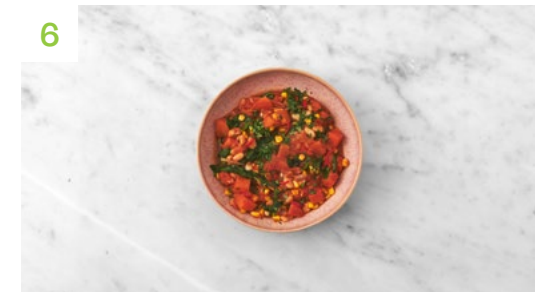


## Weiter geht's

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

**Bohnen**, **Mais**, **stückige Tomaten** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) dazugeben.

**Gemüsebrühe**, „Hello Fiesta“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** 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 und mit gehackten **Kräutern** und nach Belieben mit restlichen **Chilistreifen** bestreuen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

