

Rauchiges Süßkartoffel-Chili mit Babyspinat

Klimaheld | unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 588 kcal • Tag 3 kochen

17



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

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

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 ZA NL	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 DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	390 g	780 g	780 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	3 g	4,5 g**	6 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10	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	332 kJ/79 kcal	2460 kJ/588 kcal
Fett	2 g	14,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,1 g
Kohlenhydrate	11,4 g	84,3 g
– davon Zucker	3,3 g	24,8 g
Eiweiß	2,7 g	19,8 g
Salz	0,75 g	5,54 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 **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **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 „Hello Smoky Paprika“ mischen. Im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffel** gar, aber nicht zu weich ist.

Währenddessen fortfahren.



Für das Chili

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

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.

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.



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.



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.



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.



Anrichten

Chili auf tiefe Teller verteilen und mit zerkleinerten **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>

