



Chili-Süßkartoffel-Kumpir

mit Sauerrahmdip



HELLO 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



Gemüsemais



rote Zwiebel



rote Linsen



Gewürzmischung „HelloMexico“



Sauerrahm



Petersilie

35 Minuten

Stufe 1

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!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, ein **Sieb**, **2 kleine Schüsseln**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

Rote Linsen in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser bedecken.



2 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Ungeschälte **Süßkartoffel** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit der Schnittseite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze **Öl** erwärmen und **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Knoblauch dazugeben und 1 Min. weiterbraten.



4 CHILI BEGINNEN

Eingeweichte **Linsen** in ein Sieb abgießen, mit **stückigen Tomaten** und **Gewürzmischung** zu den **Zwiebeln** geben und abgedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

Kidneybohnen und **Mais** in ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

5 Min. vor Ende der Garzeit **Kidneybohnen** und **Mais** zum **Chili** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 SAUERRAHMDIP ZUBEREITEN

Petersilienblätter fein hacken und mit **Sauerrahm**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



6 ANRICHTEN

Nach dem Backen die **Süßkartoffelhälften** umdrehen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken.

Chili auf Teller verteilen, **Süßkartoffelhälften** darauf anrichten und mit **Sauerrahmdip** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Linsen 15)	50 g	75 g	100 g
Süßkartoffel US	1	2 (klein)	2
rote Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½	2
stückige Tomaten (Dose)	1	1½	2
Gewürzmischung „HelloMexico“ 15)	3 g	4,5 g	6 g
Kidneybohnen (Packung)	1	1½	2
Gemüsemais (Dose)	1 (klein)	¾	1
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Sauerrahm 7)	200 g	300 g	400 g
Öl*	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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	351 kJ/84 kcal	2887 kJ/690 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	9 g
Kohlenhydrate	11 g	90 g
– davon Zucker	4 g	28 g
Eiweiß	5 g	35 g
Ballaststoffe	3 g	22 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NZ: Neuseeland, US: Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#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!