



# CHILI-SÜBKARTOFFEL-KUMPIR,

dazu ein cremiger Dip



## 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



gelbe Paprika



rote Zwiebel



rote Linsen



Gewürzmischung „HelloMexico“



rote Kirschtomaten



rauchiges Gewürz



Tex-Mex-Käse-Mischung



saure Sahne



roter Chili

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Auch in diesem 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 das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Knoblauchpresse**, **1 Sieb**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und **1 kleine Schüssel**.



## 1 LINSEN EINWEICHEN

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

**Rote Linsen** in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser bedecken.



## 2 SÜSSKARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Süßkartoffeln** längs halbieren und vorsichtig mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Mit **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

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



## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Zwiebel** abziehen, die  **Hälfte** in dünne Ringe schneiden. Den Rest grob würfeln.

**Gelbe Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Kirschtomaten**, **Zwiebelringe** und **Paprikastreifen** mit **Öl\***, **rauchigem Gewürz**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

**Zwiebelringe** und **Paprikastreifen** während der letzten 15 Min. mitbacken. In den letzten 5 Min. die **Kirschtomaten** mitbacken.



## 4 CHILI BEGINNEN

**Knoblauch** abziehen.

**Chili** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chili** fein hacken.

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

**Knoblauch** dazupressen, gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) zugeben und beides 1 Min. weiterbraten. **Rote Linsen** in ein Sieb abgießen und zugeben.



## 5 CHILI FORTSETZEN

**Stückige Tomaten** und **Gewürzmischung** „HelloMexico“ zu den **Zwiebeln** geben und abgedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

**Kidneybohnen** in ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

5 Min. vor Ende der Garzeit **Kidneybohnen** zugeben und **Chili** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 DIP ZUBEREITEN

**Saure Sahne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.

### ANRICHTEN

Nach dem Backen **Süßkartoffelhälften** umdrehen, **Butter\*** und **Käsemischung** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken.

**Süßkartoffelhälften** auf Teller geben, **Chili** und **Ofengemüse** darauf anrichten und mit **Dip** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Linsen	50 g	75 g	100 g
Süßkartoffel US	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
gelbe Paprika BE   NL	1	1	2
rote Kirschtomaten ES	150 g	200 g	300 g
rauchiges Gewürz	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
roter Chili ES	½ ☞	¾ ☞	1
stückige Tomaten (Pkg.)	1	1½ ☞	2
Gewürzmischung „HelloMexico“	3 g	6 g	6 g
Kidneybohnen (Pkg.)	1	1	2
saure Sahne 5)	150 g	150 g	150 g
Tex-Mex-Käse-Mischung 5)	50 g	100 g	100 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Butter* 5)	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. 950 g)
Brennwert	321 kJ/77 kcal	3312 kJ/792 kcal
Fett	1 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	12 g	121 g
– davon Zucker	3 g	34 g
Eiweiß	3 g	35 g
Ballaststoffe	3 g	28 g
Salz	0 g	3 g

### ALLERGENE

5) Milch

### URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, US: Vereinigte Staaten von Amerika

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at