



CHILI-SÜSSKARTOFFEL-KUMPIR

mit Ofengemüse und cremigem Sauerrahmdip



HELLO SÜSSKARTOFFEL

Zu Recht ist sie in vielen Ländern Grundnahrungsmittel, denn die Süßkartoffel gilt durch das enthaltene Betacarotin als überaus zellschützend.



Süßkartoffeln



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



gelbe Paprika



rote Zwiebel



Gewürzmischung „HelloMexico“



Kirschtomaten



rauchiges Gewürz



Käse-Mix



saure Sahne



rote Chilischote

20 [25 | 25] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 kleine Auflaufform**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN
 Ungeschälte **Süßkartoffeln** längs halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. **Süßkartoffelhälften** mehrmals auf der runden Seite mit einer Gabel einstechen. Ca. 30 – 35 Min. im Backofen backen, bis sie weich sind.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



2 OFENGEMÜSE VORBEREITEN
Zwiebel abziehen, halbieren, eine **Hälfte** in dünne Ringe schneiden, die andere **Hälfte** zur Seite legen.
Gelbe Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Kirschtomaten, Zwiebelringe und **Paprikastreifen** mit ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl***, **rauchigem Gewürz, Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Auflaufform geben, mischen und zum Marinieren zur Seite stellen.



3 DÜNSTEN
Knoblauch abziehen.
Roten Chili (Achtung: scharf!) der Länge nach halbieren, entkernen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Knoblauch, Chilistücke und restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen die **Kidneybohnen** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.



4 CHILI VORGAREN
Stückige Tomaten, Gewürzmischung „HelloMexiko“, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **16 Min./98 °C/☞/ Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen die kleine Auflaufform mit dem marinierten **Gemüse** mit in den Backofen geben und noch ca. 15 Min. mitbacken.

Saure Sahne mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 CHILI VOLLENDEN
 Nach der Vorgarzeit **Kidneybohnen** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **3 Min./98 °C/☞/Stufe 1** fertig kochen.



6 ANRICHTEN
Süßkartoffeln nach dem Backen aus dem Ofen holen, umdrehen und mit einer Gabel etwas aufrauen. 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Butter*** und **Käse** darüber verteilen, dann das Innere mit **Käse** und **Butter** vermischen. **Süßkartoffeln** auf Teller verteilen, **Chili** daraufgeben, **Ofengemüse** dazu anrichten und mit **Sauerrahmdip** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
gelbe Paprika NL ES	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
rauchiges Gewürz 4)	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES	1	1	1
stückige Tomaten	1	1½ ☞	2
Gewürzmischung „HelloMexiko“	4 g	5 g ☞	6 g
Kidneybohnen	1	1	2
saure Sahne 5)	150 g	150 g	300 g
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 2	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Butter* 5) für Schritt 6	1 TL	1½ TL	2 TL
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	3.920 kJ/937 kcal
Fett	3,60 g	36,86 g
- davon ges. Fettsäuren	1,40 g	14,33 g
Kohlenhydrate	10,50 g	107,49 g
- davon Zucker	3,32 g	34,04 g
Eiweiß	3,33 g	34,14 g
Salz	0,288 g	2,947 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
 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER
 DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!