



CHILI-SÜSSKARTOFFEL-KUMPIR

mit Ofengemüse und cremigem Sauerrahmdip



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W20

Vielen Dank für Dein Verständnis!



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



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

LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- 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.

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.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US	2	3	4
rote Zwiebel NL	1	1	2
Paprika ES NL IL BE	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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	3.761 kJ/899 kcal
Fett	4,08g	36,49g
- davon ges. Fettsäuren	1,59g	14,25g
Kohlenhydrate	11,27g	100,75g
- davon Zucker	3,12g	27,91g
Eiweiß	3,65g	32,59g
Salz	0,328g	2,934g

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!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika NL: Niederlande BE: Belgien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

2020 | KW 20 | 8 HelloFRESH