

Rauchiges Süßkartoffel-Chili mit Babyspinat und veganem Joghurtdip

unter 650 Kalorien • Vegan • 30 – 40 Minuten • 2666 kJ/637 kcal • Tag 5 kochen

23



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Süßkartoffel



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Mais



Cannellinibohnen



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Limette, ungewachst



veganes cremiges Sojaprodukt



Babyspinat

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüserieibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	1
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	1,5 g**	2,25 g**	3 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Chilischote NL	1	1	1
Mais	1	1	2
Cannellinibohnen	1	2	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	1
veganes cremiges Sojaprodukt 11	100 g	200 g	200 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 880 g)
Brennwert	302 kJ/72 kcal	2666 kJ/637 kcal
Fett	1,86 g	16,42 g
– davon ges. Fettsäuren	0,27 g	2,40 g
Kohlenhydrate	10,00 g	88,25 g
– davon Zucker	3,21 g	28,33 g
Eiweiß	2,54 g	22,40 g
Salz	0,592 g	5,223 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 **11** Soja

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **PT:** Portugal **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **NZ:** Neuseeland **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden.

Süßkartoffel und **Spitzpaprika** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und der Hälfte [drei Viertel | allem] der „Hello Smoky Paprika“ **Gewürzmischung** mischen. Im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis alles gar, aber nicht zu weich ist.



Dip zubereiten

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

Schale der **Limette** fein abreiben und **Limette** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **veganes Sojaprodukt** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, der Hälfte der **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

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.



Chili vorbereiten

Mais und **Bohnenmix** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Zwiebel halbieren, abziehen und in halbe Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Chili fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit das **Ofengemüse** in den Topf zum **Chili** geben und untermengen. Erneut nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Weiter geht's

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Knoblauch** darin 3 – 5 Min. bei mittlerer Temperatur glasig dünsten.

Bohnen, **Mais**, **stückige Tomaten** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) dazugeben.

Gemüsebrühe und 50 ml [75 ml | 150 ml] **Wasser*** unterrühren und 4 – 5 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Babyspinat nur kurz unter das **Chili** heben, damit die Blätter nicht zu sehr zusammenfallen.

Chili auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Dip** toppen, mit restlichen **Kräutern** und restlicher **Chili** bestreuen und mit den **Limettenspalten** genießen.

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>

