

Rauchiges Süßkartoffel-Chili mit Babyspinat und veganem Joghurtdip

unter 650 Kalorien **Vegan** Thermomix kocht • 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 Chillischote



Mais



Cannellinibohnen



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Limette, ungewaschen



veganes cremiges Sojaprodukt



Babyspinat

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe und 2 kleine Schüsseln

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
Babypinac	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 1,5 cm große Würfel schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1,5 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 **Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“** mischen. Im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis alles gar, aber nicht zu weich ist.

Währenddessen fortfahren.



Für das Chili

Stückige **Tomaten**, **Gemüsebrühe**, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und 50 g [75 g | 150 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Mais** und **Bohnenmix** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

Nach der Kochzeit **Mais**, **Bohnenmix**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95 °C/☞/Stufe 1** kochen.

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.



Für den Dip

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

Schnittlauch und **Petersilie** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Veganes **Sojaprodukt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Chili fertigstellen

Nach dem Ende der Gemüsebackzeit das **Ofengemüse** in eine große Schüssel geben. **Soße** aus dem Mixtopf zugeben und mit dem Spatel gut vermischen.

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

Chili nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dünsten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

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



Anrichten

Chili auf tiefe Teller verteilen.

Mit dem **Dip** toppen, mit restlichen **Kräutern** und restlichem **Chili** bestreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

