

# Scharfes Gemüsechili mit Kidneybohnen

## Quesadillas und cheesy Süßkartoffeln

Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 4053 kJ/969 kcal • Tag 5 kochen

17



Süßkartoffel



Kidneybohnen



gemahlener Kumin



Paprikapulver, geräuchert



Tomate



rote Zwiebel



Limette, gewachst



Tortilla-Wraps



stückige Tomaten



Jalapeño



geriebener Hartkäse



Käse-Mix



Salatherz (Romana)



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

## Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 Sieb, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   PT   EG   US</b>	1	1	1
Kidneybohnen	1	1,5**	2
gemahlener Kumin	1 g**	1,5 g**	2 g
Paprikapulver, geräuchert	1 g**	2 g	2 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN</b>	1	1	1
Tortilla-Wraps <b>1)</b>	2	3**	4
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Jalapeño <b>BR   MX</b>	1	1	2
geriebener Hartkäse <b>2) 5)</b>	20 g	40 g	40 g
Käse-Mix <b>5)</b>	100 g	150 g	200 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Gemüsebrühe <b>3)</b>	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	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. 930 g)
Brennwert	437 kJ/105 kcal	4053 kJ/969 kcal
Fett	4,21 g	39,05 g
– davon ges. Fettsäuren	1,49 g	13,82 g
Kohlenhydrate	10,80 g	100,07 g
– davon Zucker	2,47 g	22,89 g
Eiweiß	4,75 g	43,98 g
Salz	0,524 g	4,851 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:** **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milderzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten von Amerika **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela



## Für die Süßkartoffeln

**Süßkartoffel** gut waschen und ungeschält in 2 cm große Stücke schneiden.

**Süßkartoffelstücke** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und mit **Salz\*** würzen.

Auf der mittleren Schiene 20 – 25 Min. backen, bis die Stücke weich und leicht knusprig sind.

Nach der Hälfte des Backvorgangs einmal wenden.

Falls die **Süßkartoffeln** vor Schritt 6 fertig sind, beiseitestellen.



## Weiter geht's

Hitze ein wenig reduzieren und ca. 10 – 15 Min. lang köcheln lassen, bis etwa die Hälfte der Flüssigkeit weggekocht ist und die **Soße** dick und tomatig ist. Eventuell nochmal mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tomate** halbieren, Strunk herausschneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

Strunk vom **Salat** abschneiden und **Salat** in dünne Streifen schneiden.



## Für das Gemüse

**Jalapeño** längs halbieren, entkernen und **Jalapeñohälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Rote Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Kidneybohnen** in einem Sieb abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.



## Für die Beilagen

**Limette** heiß abwaschen, ca. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Limettenschale** abreiben und in eine große Schüssel geben.

**Limette** halbieren und aus der einen Hälfte 2 TL [3 TL | 4 TL] **Limettensaft** auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden.

**Limettensaft** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in die große Schüssel und verrühren.

Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.

**Salat** und **Tomate** kurz vor dem Servieren unterheben.

**Tortilla-Wraps** gleichmäßig mit **Käse-Mix** bestreuen und jeden **Wrap** in der Mitte zusammenklappen. Beiseitestellen.



## Das Chili kochen

Bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer Pfanne erhitzen.

**Zwiebelstreifen** hinzufügen und 3 – 4 Min. anschwitzen.

Gehackte **Jalapeño** (nach Geschmack) zusammen mit **Kreuzkümmel** und **geräuchertem Paprikapulver** hinzufügen, umrühren und 1 Min. kochen.

Danach **stückige Tomaten**, **Kidneybohnen**, **Gemüsebrühe** und 75 ml [125 ml | 150 ml] **Wasser\*** hinzugeben. Mit **Salz\*** abschmecken.



## Chili vollenden

**Chili-Mischung** in eine Auflaufform geben.

**Süßkartoffel** aus dem Ofen nehmen, auf die **Chili-Mischung** geben und den geriebenen **Hartkäse** darüberstreuen.

**Auflauf** und daneben gelegte, gefüllte **Wraps** für 3 – 5 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

**Quesadillas** in je 3 Ecken schneiden.

**Chili** auf Tellern anrichten, mit **Salat**, **Quesadillas** und **Limettenspalten** servieren und genießen.

## Guten Appetit!