



# SÜßKARTOFFEL-BOHNEN-CHILI

mit cremigem Babyspinat



## HELLO BABYSPINAT

Grün, grüner, Babyspinat!  
Das Power-Gemüse schmeckt auch in einem grünen Smoothie wunderbar. Auf unserem Blog ([blog.HelloFresh.de](http://blog.HelloFresh.de)) findest Du eine große Auswahl leckerer Smoothie-Rezepte!



Süßkartoffel



Zwiebel



Fleischtomate



Porree



Jalapeño



Gewürzmischung



schwarze Bohnen



Naturjoghurt



Koriander



Babyspinat



Sonnenblumenkerne

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Neuentdeckung

Hmmmm ... Der Duft dieses herzhaften Süßkartoffel-Bohnen-Chilis hat in Sekunden alle in unsere Ideenküche gelockt. Die Kombination aus Süßkartoffel, Porree und Jalapeños ist einfach himmlisch und bringt Dir heute die gute Laune direkt in Deine Küche. Abgerundet wird unser **scharfes** und **ballaststoffreiches** Power-Gericht mit Popeyes Lieblingsgemüse: Spinat. Nichts wie ran an den Kochlöffel und dann genießen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **250 ml [500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb** und **1 große Schüssel**. Entdecke das **Süßkartoffel-Bohnen-Chili**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen und grob würfeln. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** ebenfalls grob würfeln. **Porree** längs halbieren, unter fließendem kalten **Wasser** abspülen und in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden. **Jalapeño** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Jalapeñohälften** in feine Streifen schneiden.



## 2 FÜR DAS CHILI

In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Porreeringe, Zwiebel-** und **Süßkartoffelwürfel, Gewürzmischung** und **Jalapeñostreifen** (**Achtung: scharf!**) zugeben und 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Tomatenwürfeln** und 250 ml [500 ml] heißem **Wasser** ablöschen, 6 – 8 Min. abgedeckt köcheln lassen.



## 3 CHILI VOLLENDEN

**Bohnen** in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Ca. 5 Min. vor Ende der Kochzeit zum **Eintopf** geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 4 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Schüssel **Naturjoghurt** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Blätter vom **Koriander** abzupfen und fein hacken, dann unter den **Joghurt** rühren.



## 5 FÜR DEN CREMIGEN SPINAT

**Babyspinat** und ½ der **Sonnenblumenkerne** mit dem **Korianderjoghurt** vermischen.



## 6 ANRICHTEN

**Süßkartoffel-Bohnen-Chili** auf Schüsseln verteilen, cremigen **Spinat** darauf verteilen, mit restlichen **Sonnenblumenkernen** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel US	1	2
Zwiebel NZ	1	2
Fleischtomate BE	2	4
Porree (Stange) DE	½ 🍷	1
Jalapeño	½ 🍷	1
Gewürzmischung „Süßkartoffel Chili“ 15)	2 g	4 g
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g
Koriander	10 g	20 g
Babyspinat	50 g	100 g
Sonnenblumenkerne 15)	10 g	20 g

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	293 kJ/70 kcal	2213 kJ/528 kcal
Fett	2 g	12 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	11 g	76 g
- davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	3 g	21 g
Ballaststoffe	4 g	24 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, NZ: Neuseeland,

US: Vereinigte Staaten von Amerika

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

📷 🐦 📺 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!