

Chili-Süßkartoffel-Kumpir mit Ofengemüse und cremigem Sauerrahmdip

Vegetarisch Thermomix kocht • 909 kcal • Tag 5 kochen

6



Süßkartoffel



Tomatensugo



Kidneybohnen



Paprika multicolor



Tomate



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



rote Chilischote



geriebener Junger Gouda



saure Sahne



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



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

thermomix

🕒 20 [25 | 25] Min.

🕒 35 [40 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 Backbleche mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	2	3	4
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Kidneybohnen	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
geriebener Junger Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	5 g**	6 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g

**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	410 kJ/98 kcal	3802 kJ/909 kcal
Fett	3,70 g	34,36 g
– davon ges. Fettsäuren	1,37 g	12,73 g
Kohlenhydrate	11,91 g	110,48 g
– davon Zucker	3,74 g	34,68 g
Eiweiß	2,79 g	25,93 g
Salz	0,470 g	4,359 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



1 Süßkartoffel backen

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

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, eine Hälfte in dünne Streifen schneiden, die andere Hälfte zur Seite legen.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** und **Paprika** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Smoky Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



3 Gemüse backen

Zwiebelstreifen und **Paprika** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen, unter dem **Süßkartoffel** Blech in den Ofen schieben und 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Tomate grob würfeln und die letzten 5 Min. zu dem **Gemüse** geben und mitbacken.

Währenddessen fortfahren.



4 Für das Chili

Knoblauch abziehen.

Chili (**Achtung: scharf!**) der Länge nach halbieren, entkernen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Knoblauch, **Chili** 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** abspülen.



5 Chili kochen

Tomatensugo, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **16 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen. **Kidneybohnen** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und **3 Min./98 °C/☞/Stufe 1** fertig kochen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen **saure Sahne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



6 Anrichten

Nach dem Backen die **Süßkartoffelhälften** umdrehen, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Butter*** und **Gouda** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken.

Süßkartoffelhälften auf Teller geben, **Chili** darauf verteilen und **Ofengemüse** darauf anrichten. Mit dem **Sauerrahmdip** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

