

# Rauchiges Süßkartoffel-Chili mit Cannellini-Bohnen, Mais und Babyspinat

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld 30 – 40 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen



-  Süßkartoffel
-  Mais
-  Cannellinibohnen
-  stückige Tomaten
-  Babyspinat
-  Knoblauchzehe
-  rote Chilischote
-  Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Gemüsebrühpulver
-  Zwiebel
-  Koriander
-  Petersilie glatt



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 großer Topf, 1 Gemüeschäler, 1 Sieb, und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	1
Mais	150 g	150 g	300 g
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
stückige Tomaten	390 g	780 g	780 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	1,5 g**	2,25 g**	3 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 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. 740 g)
Brennwert	357 kJ/85 kcal	2638 kJ/630 kcal
Fett	2 g	14,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,1 g
Kohlenhydrate	12,3 g	91 g
– davon Zucker	3,3 g	24,3 g
Eiweiß	3,1 g	23 g
Salz	0,7 g	5,15 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

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

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



## Süßkartoffel backen

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

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Süßkartoffel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] „Hello Smoky Paprika“ mischen.

Im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffel** gar, aber nicht zu weich ist.



## Chili vorbereiten

**Mais** und **Bohnen** durch ein Sieb abgießen.

**Knoblauch** fein würfeln.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

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



## 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**, „Hello Fiesta“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** unterrühren und 4 – 5 Min. köcheln lassen.



## Kräuter hacken

**Koriander-** und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.



## Chili fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit die **Süßkartoffel** in den Topf zum **Chili** geben und untermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn das Chili etwas zu dick ist, gib' noch einen kleinen Schluck Wasser dazu.



## Anrichten

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

**Chili** auf tiefe Teller verteilen und mit gehackten **Kräutern** und nach Belieben mit restlichen **Chilistreifen** bestreuen.

Guten Appetit!

## 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 mehr Essensfreu(n)de:

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

