

Rauchiges Süßkartoffel-Chili mit Babyspinat

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



Süßkartoffel



Cannellinibohnen



Mais



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



stückige Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Gemüsebrühpulver



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 ES US EG HN	1	1	1
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
Mais	150 g	150 g	300 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	390 g	780 g	780 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	1,5 g**	2,25 g**	3 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10	4 g	6 g	8 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **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.



Kräuter hacken

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



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.



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.



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.



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>

