

Rauchiges Süßkartoffel-Chili mit Babyspinat

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 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



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel 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
Babypinac	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 **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **MA:** Marokko



1 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] vom „**Hello Smoky Paprika**“ mischen. Im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffel** gar, aber nicht zu weich ist.

Währenddessen fortfahren.



2 Kleinigkeiten

Kräuter in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden.



3 Dünsten

Zwiebel, **Knoblauch** und **Chilistücke** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Mais** und **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen.



4 Für das Chili

Stückige Tomaten, **Gemüsebrühe**, „**Hello Fiesta**“ und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

Mais, **Bohnen**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Evtl. restliche **Chili** in feine Streifen schneiden.

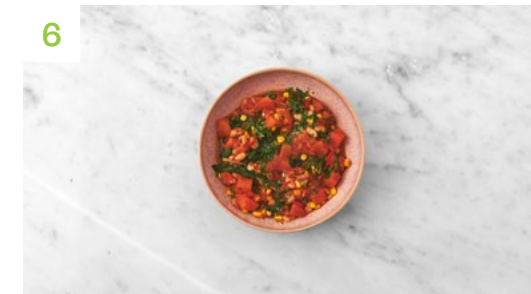


5 Chili fertigstellen

Gebackene **Süßkartoffel** in eine große Schüssel geben.

Soße aus dem Mixtopf zugeben, mit dem Spatel gut vermischen und **Babypinac** unter das **Chili** heben.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Chili auf tiefe Teller verteilen und mit zerkleinerten **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>

