

# Rauchiges Süßkartoffel-Chili mit Babyspinat

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 588 kcal • Tag 3 kochen



Super Wahl!  
Auf ins Abenteuer  
der bewussten  
Ernährung!

**Gemüse  
Ackerdemie**

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

**Natürlicher Geschmack**

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

# 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</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>   <b>ZA</b>   <b>NL</b>	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 <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	1
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	390 g	780 g	780 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	3 g	4,5 g**	6 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	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	332 kJ/79 kcal	2460 kJ/588 kcal
Fett	2 g	14,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,1 g
Kohlenhydrate	11,4 g	84,3 g
– davon Zucker	3,3 g	24,8 g
Eiweiß	2,7 g	19,8 g
Salz	0,75 g	5,54 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 **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **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 „**Hello Smoky Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

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



## 2 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.



## 3 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.



## 4 Kräuter hacken

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



## 5 Chili fertigstellen

Nach Ende der Süßkartoffel-Garzeit diese in den Topf zum **Chili** geben und untermengen. Kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## 6 Anrichten

**Babypinac** 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>

