



KUMPIR MIT EXTRA CHILI CON CARNE,

Ofengemüse und cremigem Sauerrahmdip



EXTRA LECKERBISEN

HACKFLEISCH



Süßkartoffel



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



gelbe Paprika



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„HelloMexico“



Kirschtomaten



rauchiges Gewürz



Käse-Mix



saure Sahne



rote Chilischote



Butter



Rinderhackfleisch

20 [25 | 25] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Extra Leckerbissen! Dein Süßkartoffel-Kumpir erfährt heute ein Upgrade durch ein würzig-feuriges Chili con Carne, das auf die Süßkartoffelhälften getoppt wird. So verwöhnst Du Dich ganz besonders nach einem langen Arbeitstag. Mit unserem Fusion-Gericht verbinden wir die türkische mit der mexikanischen Küche. Dabei herausgekommen ist ein wahres kulinarisches Highlight! Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Auflaufform** und **1 Topf**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Ungeschälte **Süßkartoffel** 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, halbieren, die **Hälfte** der **Zwiebel** in dünne Ringe schneiden, die andere **Hälfte** zur Seite legen.

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

Kirschtomaten, **Zwiebelringe** und **Paprikastreifen** mit ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl***, **rauchigem Gewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Auflaufform geben, mischen und zum Marinieren zur Seite stellen.



3 DÜNSTEN

Knoblauch abziehen. **Rote Chili** (**Achtung: scharf!**) der Länge nach halbieren, entkernen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Knoblauch, **Chilistücke** 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.



4 CHILLI VORGAREN

Stückige Tomaten, **Gewürzmischung** Hello Mexiko, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **16 Min./98 °C/☞/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen kleine Auflaufform mit mariniertem **Gemüse** mit in den Backofen geben und noch ca. 15 Min. mitbacken.

Sauerrahm mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mischen und mit dem Rezept fortfahren.



5 CHILLI VOLLENDEN

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hackfleisch** darin scharf anbraten. Hitze danach reduzieren. Nach der Vorgarzeit **Chili** aus dem Mixtopf und **Kidneybohnen** in den Topf zum gebratenen **Hackfleisch** geben, mischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und noch ca. 5 Min. köcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffeln nach dem Backen aus dem Ofen holen, umdrehen und mit einer Gabel etwas aufrauen. **Butter** und **Käse** darüber verteilen, dann das Innere mit **Käse** und **Butter** vermischen. **Süßkartoffeln** auf Teller verteilen, **Chili** darauf geben, **Ofengemüse** dazu anrichten und mit Sauerrahmdip genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel CO US	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
gelbe Paprika PL NL	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
stückige Tomaten	1	1½ ☞	2
rauchiges Gewürz 4)	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote ES NL	1	1	1
Gewürzmischung „HelloMexiko“	4 g	4,5 g ☞	6 g
Kidneybohnen	1	1	2
saure Sahne 5)	150 g	150 g	300 g
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Öl* für Schritt 2, 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☞ 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. 1.000 g)
Brennwert	435 kJ/104 kcal	5.048 kJ/1.207 kcal
Fett	5 g	54 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	26 g
Kohlenhydrate	9 g	107 g
- davon Zucker	3 g	34 g
Eiweiß	5 g	62 g
Salz	1 g	3 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

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **CO:** Kolumbien **US:** Vereinigte Staaten von Amerika **PL:** Polen **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

Guten Appetit!